மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR மே 1998 விலை ரூ. 10



இதெல்லாம் பொம்பளைங்க சமாச்சாரம்.
ரங்கோலிப் போட்டி !

உங்கள் கைவண்ணத்தை வெளிப்படுத்த இனிய வாய்ப்பு. வழங்குகிறது இதயம்.

புதுமையான ரங்கோலி வரைந்து,
வர்ணம் தீட்டி அனுப்பி வையுங்கள்.

சிறந்த ரங்கோலி கோலம் வரைந்த 1000 நபர்களுக்கு ரூ.300 மதிப்புள்ள ராசாத்தி நைட்டி பரிசாக வழங்கப்படும். மேலும், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மிகச் சிறந்த கோலங்கள், இதயம் வெளியிட இருக்கும் ரங்கோலி புத்தகத்தில் உங்கள் புகைப்படத்துடன் பிரசுரிக்கப்படும்.

- ரங்கோலி கோலங்கள் மட்டுமே போட்டியில் இடம் பெறும்.
- ஒரு நபரே எத்தனை கோலங்கள் வேண்டுமானாலும்அனுப்பலாம்.
- தேர்வுக் குழுவின் முடிவே இறுதியானது.
- இத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள விண்ணப்ப படிவத்தை பூர்த்தி செய்து அனுப்ப வேண்டும்.
- தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர் பற்றிய விபரம் போட்டியில் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு மட்டும் கடிதம் மூலம் தெரிவிக்கப்படும்.
- ரங்கோலி கோலம் அனுப்ப வேண்டிய கடைசி தேதி : 15.05.1998

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

V.V.V.& SONS
Post Box No. 19, Virudhunagar - 626 001.

பெயர் : ____________________

முகவரி : ____________________

____

____





இதயத்திற்கு இதமானது

இதயம்
நல்லெண்ணெய்

கச்சிதமான கூந்தலுக்குத் தேவை
கச்சிதமான கண்டிஷனர்.

மங்கையர் மலர்

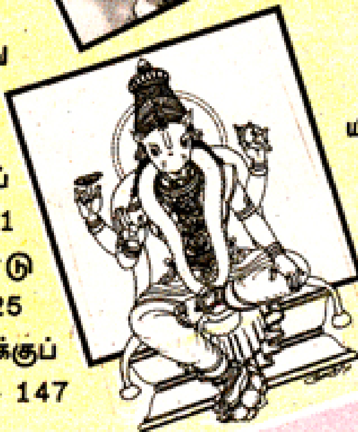


இந்த இதழில் ஏராளமான விடுமுறை சிறப்பு விஷயங்கள்...

மே தினத்திற்கு...



கதைகள்



உடல், மன நலத்திற்கு...

மலர் : 18, இதழ் : 4

மே '98

கல்கி

3.5.98 இதழ்...

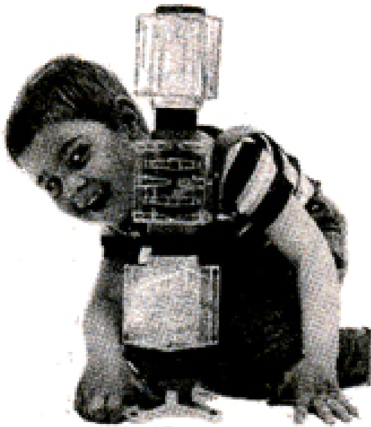
லேடீஸ் ஸ்பெஷல்!

●● "ஷார்ஜாவுக்குத் துரத்திப் போய் அவரைக் காதலித்தேன்!"

- அஸாருதீன் மனைவி பிரத்யேகப் பேட்டி

●● 'மெடிக்கல் - ரெப்'பாக ஒரு பெண்!

- மாறுபட்ட அனுபவங்கள்



●● வீட்டில் குழந்தைகள்; வேலைக்குப் போகும் பெற்றோர்....

- விடுமுறைக்கால ஸ்பெஷல் டிப்ஸ்.

●● "நான் நேர்மையான அரசியல்வாதி!"

- மம்தா பானர்ஜி பேட்டி

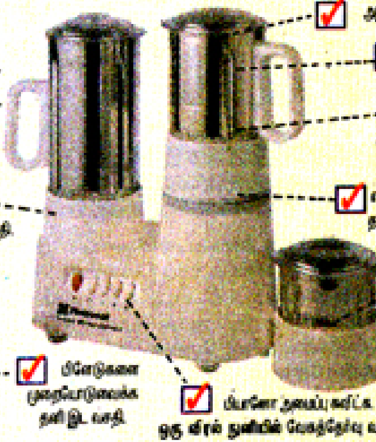
நீங்கள் விரும்பும் தொடர்கள்...

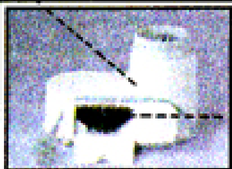
ஆன்மிகம்

சரிபார்த்து சரியான முடிவெடுங்கள்

மிக மிகப் புதிய நேஷனல் பேனஸானிக்

சூப்பர் மிக்சர் கிரைண்டர்





ஒப்பற்ற 2 ஆண்டு உத்திரவாதம்

FLAME/IMA0014/98

National Panasonic

நேஷனல் பேனஸானிக் மற்ற மிக்சிகளில் இல்லாத சிறப்பு வசதிகள்

இண்டோ மட்ஸுஷிட்டா அப்ளையன்சஸ் கம்பெனி லிமிடெட்

SAMPRAAS BEAUTY CENTRE & School of Cosmetology

19B I Floor Gokul Arcade, No 2 Sardar Patel Road
Adyar, Chennai - 20. Ph: 418555, 415712.





அழகு நிலையம் அமைத்து சுய தொழில் வாய்ப்பு பெற அனைத்து பயிற்சி களும் தேர்ச்சி பெற்ற பயிற்சியாளர்களால் கற்றுத் தரப்படும்.



* பிளீச் * லேட்டஸ்ட் பேசியல்ஸ் * பிரைடல் மேக்–அப் * மெஹந்தி * ஹேர் ஸ்டைல்ஸ் * பெடிக்யூர் & மேனிக்யூர் * வேக்ஸிங் * ஹேர் ட்ரீட்மெண்ட் * ஹேர் கட்ஸ் * புல் பாடி கேர் * பெர்மிங் * கால்வானிக் * ஹேர் கலரிங் * ஹேர்–டை * ஆயில் மஸாஜ் * ஹென்னா



offer open only for this summer course. So Don't miss this Golden opportunity. Hostel Fecility available. One wax- HEATER FREE FOR EACH STUDENT.

சில வார்த்தைகள்...

வாழ்வதன் பொருளறிந்து வாழலாமே!

'நீங்கள் சொல்வது சரியில்லை' என 'வெடுக்'கென பேசி கோபத்தைக் காட்டி இடுகிறார் ஏன் அடிக்கவே வருகிறார் ஒருவர் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர் ரொம்ப நல்லவர்! ஏனென்றால் மனதில் இருப்பதை மறைக்காமல் சொல்லிவிட்டார் இல்லையா?

'எனக்கு உன்னைப் பிடிக்கவில்லை'

'நீ எனக்குப் பகைவன்!'

'உன் வளர்ச்சியை என்னால் பொறுக்க முடியவில்லை!' என்பதையெல்லாம் வெளிப் படையாகச் சொல்லி விடுபவர்கள் மகா உத்தமர்கள். 'அப்படியா இதோ இவன் எனக்கு எதிரி. நாம் செய்யும் செயல்கள் இவனுக்குப் பிடிக்காது. அதனால் கவனமாக இருக்க வேண்டும்' என்பதையெல்லாம் தெரிந்து கொண்டு விடலாம். ஆனால் இப்போது நடப்பது என்ன?

நாமெல்லாம் படித்தவர்களாகி விட்டோம். மிகுந்த நாகரிகம் உடையவர்கள். 'நயத் தக்க' நாவன்மை இருப்பவர்கள். உரக்கச் சத்தம் போட்டுப் பேசுவதோ, பெரிதாகச் சிரிப்பதோ, மனதில் உள்ளதை பெரிய குரலில் சொல்லி சண்டை போடுவது என்பதோ நாகரிகம் இல்லாதவை என நினைப்பவர்கள். அப்படி இருக்குபோது ஒருவரின் மேல் இருக் கும் பகைமையையும் வெளியே காட்டிவிட முடியுமா? முடியாது! அது தான் இப்போது நடந்து கொண்டு இருக்கிறது.

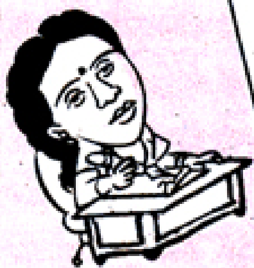


முகத்தில் பார்த்தால் ஏகப்பட்ட சிரிப்பு. வாயைத் திறந்தால் இனிமையான சிரிப்பு. கண் கனிவோ அன்பு மயம். ஆனால் மனதிற்குள்,

'ஓஹோ அப்படியா சங்கதி. போன மாசம்தானே நீ ரெட்டை வடம் சங்கிலி வாங்கினே. இந்த மாசம் புது ஃப்ளாட்டுக்கு அட்வான்ஸ் தர்றியா? இரு இரு நீ அத எப்படி வாங்கறே பாத்துடலாம். அதுக்கு எங்க முட்டுக் கட்டை போடணும்னு தெரியாதா?'

'அடேடே உனக்கும் பரிசு தரப் போறாங்களா. அது வர்றப்ப பாத் துக்கலாம். அதெல்லாம் வராம 'க்ரௌண்ட்' பிரிப்பர் பண்ணிட வேண்டியதுதான்!

இன்னும் நிறைய நிறைய... இப்படிப்பட்ட மனிதர்கள்தான் ரொம்ப அதிகமாகி விட்டார்கள். அசுரர்கள் என்று அந்தக் காலத் தில் சொல்லப்பட்ட ராட்சசர்களுக்கும் தேவர்களுக்கும் போர் நடந் தது என்பார்கள். அது ரொம்ப உத்தமம்.



மஞ்சுளா ரமேஷ்

அதே போல அந்தக் காலத் தமிழ்ச் சினிமாக்களைப் பார்த்தீர்கள் என்று சொன்னால் நம்பியார், அசோகன் போன்றவர்கள் எல்லாம் வில்லன்களாக வருவார்கள். விசித்திரமான மேக்-அப், கண்களை உருட்டி முழி, 'ஹா... ஹா...' என்ற வில்லன் சிரிப்பு. சின்னக்குழந்தை கூட பார்த்தவுடன் 'இது கெட்ட மாமா' என்று சொல்லிவிடும்.

ஆனால் இன்று நாகரீகம் வளர்ந்ததற்கு ஏற்ப வில்லத்தனமும் வளர்ந்து விட்டது. வெளிப்படையாக தன் அபிப்பிராயத்தை, தன்னுடைய விரோதத்தை, தன்னுடைய வெறுப்பைக் காட்டுவதில்லை. இதுதான் ரொம்ப ஆபத்தானது. உடலாலும் மனதாலும் இரு சாராருக்குமே அந்த நிலைமை விளைவிக்கக் கூடியது.

உட்கார்ந்திருக்கும் போதே அடியில் ஏழடிக் குப் பள்ளம் தோண்டி வைத்தால் என்னாவது? மனதிற்குள்ளேயே ஆயிரம் வஞ்சகம் வைத்துக் கொண்டு நைச்சியமாகப் பேசி ஏமாந்தவர்களாக இருந்தால் அவர்களிடமிருந்து விஷயத்தை வாங்கிக் கொண்டு பின்னால் போய்க் குத்துவதா?

இந்தப் போக்கு நாளுக்கு நாள் அதிகமாகிக் கொண்டே போகிறது. சிறு குழந்தைகள் கூட இந்தக் கலையைக் கற்றுக் கொண்டு வருகிறார்கள் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். விருந்தினர்கள் வந்தால் அவர்களோடு ஒட்டிப் பேசி விட்டு அவர்கள் போன பிறகு

'அந்த மாமா இப்படிப் பேசினாரு, இப் படிக் கண்ணை உருட்டினாரு' என நடித்துக் காட்டும்போது அதையெல்லாரும் விடு முழுக்க ரசித்து மகிழ்கிறார்கள். அதே பிள்ளை எதிர் காலத்தில் தங்களையும் அப்படி நையாண்டி செய்து மகிழுவான் என யாரும் நினைப்ப தில்லை.

இதெல்லாம் இத்தனை நாள் இல்லையா என்றால் இருந்திருக்கிறது. அதனால்தான் 'உள்ளொன்று வைத்துப் புறம் ஒன்று பேசவார் உறவு கலவாமை வேண்டும்' என்றார்கள். ஆனால் இப்போது அதிகமாகி விட்டது என் பதைத்தான் சொல்ல வருகிறேன்.

அதனால் என்ன ஆகிறது. மனம் அலுத்துப் போகிறது. மானுட உன்னதங்களின் மீது நம் பிக்கை போய் விடுகிறது. நிஜமாகவே யாரேனும் அன்பாகப் பேசினால் கூட 'உம், இப்ப நல்லா பேசற ஆளு. பின்னாடி போய் என்ன பேசவார்' என்று சிந்திக்கத் தூண்டுகிறது. ஔவையார் பாணியில் சொல்ல வேண்டுமானால் கொடிது கொடிது 'முகம் காட்டா பகை' மிகவும் கொடியது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

'வருகிறோம் வாழ்கிறோம் செல்கிறோம்' இதுதான் எறும்பிலிருந்து மகான்கள் வரை இருக்கின்ற விஷயம். இங்கே எத்தனை நாள் சாகவதம்? இராவணன் முதல் ஹிட்லர் வரை யார் நிரந்தரமாக இங்கே அனுபவித்துக் கொண்டு இருந்தார்கள். ஆனால் நமக்கு முன் மிகப் பெரிய புராணங்களும், சரித்திரங்களும் இருந் தாலும் அவையெல்லாம் மூளைக்கு எட்டுவதேயில்லை.

'நான் மிகப் பெரிய திறமைசாலி.'

'நான் பெரிய தொழிலதிபர்.'

'நான் பெரும் பணக்காரன்.'

இப்படித்தான் மனதினுள் பெருமை மித மிஞ்சி நிற்கிறது. எதிரே இருப்பவன் திறமை சாலியாகவோ, தனக்கு நிகராகவோ, தன்னை யும் மிஞ்சியவனாகவோ இருந்தால் உடனே எரிச்சல் வருகிறது. அவன் உயர்விற்கு எப்படி யாவது சமாதிகட்டி விட வேண்டும் என்று ஆத்திரம் எழுகிறது. ஆனால் அதை வெளிக் காட்டிக் கொள்வதில்லை. அன்புடன் பேசி, இழுத்து அருகில் வைத்து முதுகில் குத்திவிட சந்தர்ப்பம் பார்ப்பவர்களாக மானிட வர்க்கம் மாறி வருகிறது. என்ன செய்ய...?

வேண்டாம் இந்தப் போக்கு... நல்லன அல்லாதவை எவையுமே நலம் பயப்பதில்லை. நாம் கண்ணாரப் பார்க்கிறோமே நாம் எந்த விதையைப் போடுகிறோமோ அந்த விதை தானே முளைக்கிறது! இது இறைவன் நமக்குக் காட்டும் மிகவும் எளிய காட்சி. நம் மனதில் நயவஞ்சகத்தை வளர்த்துக் கொள்ளும் போது மகிழ்ச்சியும், நிம்மதியும் போய் விடுகிறது. வாழ்வில் எப்போதும் 'செஸ்' ஆட்டம் போல யாரை அடிக்கலாம் யாரை வீழ்த்தலாம் என்றே கணக்குப் போட்டுக் கொண்டே இருக்கத்தான் சரியாக இருக்கும். இப்படி வாழும் வாழ்க்கைக் குப் பேர் வாழ்க்கை இல்லை. அந்த வாழ்விலே ஒரு சுகமும் இருப்பதில்லை.

மனித வர்க்கம் தவிர மற்றவையெல்லாம் இந்த பூமியில் ஆனந்தமாக வாழ்கின்றன. இயற் கையை நேசிக்கின்றன. மலையும், கடலும், நதியும் எத்தனை அழகு! இவற்றையெல்லாம் இறந்த மனதோடு பார்க்கும்போது எத்தனை ஆனந்தம் பொங்குகின்றது. கள்ளமறியா குழந் தையை எடுத்துக் கொஞ்சும்போது உள்ளத்தில் 'கனி' ஊறுகிறதே! தாய் 'என் குட்டி என் செல்வம்', எனத் தாய்மையின் பரவசத்தோடு சேயைக் கொஞ்சி ஆனந்தம் அடைகிறாளே! இவற்றையெல்லாம் நினைத்து நினைத்து நெஞ்சில் ஓர் ஆனந்தம் உண்டாகிறதே!

அதுதான் வாழ்க்கை! அப்படி வாழ்வது தான் வாழ்க்கை!

விடுமுறையோ விடுமுறை



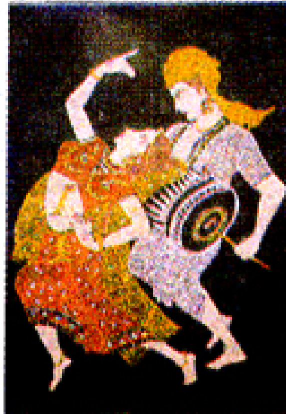


ஸ்... ஒரே வெய்யில்!

மோரைப் பற்றிய இந்த விஷயங்கள் உங்களுக்குத் தெரியுமா?

பொதுவாக ரத்தநாளங்கள் கெட்டிபட பல காரணங்கள் உள்ளன. அதில் குடி முதலிய கெட்ட பழக்கங்கள், உடம்புக்கு வரும் பல நோய்கள் உடலின் தூய்மை குறைப்பிற்குக் காரணமாகி, விஷப் பொருட்கள் தமனியை கெட்டியாக்குகிறது. ஆனால் அப் பழக்கம் இல்லாதவர்களும் தமனி கெட்டிபடுவதால் அவஸ்தைப்படுகிறார்கள். ஆராய்ச்சி மேற்கொண்டதில் மலக்குடலில் பல கழிவுப் பொருட்கள் தங்கி பல நச்சுக் கிருமிகள் வாசம் செய்ய இடம் ஏற்பட்டு கெட்டியாவதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள். மோர் நிறைய அருந்தினால் தமனி கெட்டிப்படுவதை தடுக்கலாமென கண்டறிந்தனர். பல்கேரியாவில் பலர் 100 வயதுக்கு மேல் வாழ்வதின் ரகசியம் இந்த மோரை அவர்கள் அருந்தி வந்ததினால் எனத் தெரிந்து கொண்டனர்.

ஜீரண சக்திக்கு ஏற்றது மோர். பாலை உறை ஊற்றி சீராக புளிக்கச் செய்யும் பாக்டீரியா உடலில் தங்கும் நச்சுக் கிருமிகளை விழுங்குவதை கண்டுபிடித்தனர். இதிலிருந்து மோரே சிறந்த பானம் எனத் தெரிகிறது.



கோடைக்கேற்ற குளிர்பானமும் மோர்தான்! வயிற்று உப்புசம், வயிற்று உபாதைகளுக்கு மோர் சிறந்தது என அறிவோம். மோரிலிருக்கும் ரகசியம் அறிந்து கொண்டோம். ஏன் இந்தக் கோடையில் மோர் அருந்தி உடல் நலம் பேணக் கூடாது? எத்தனை விதமான மோர் ருசிக்கேற்றவாறு தயாரிக்கலாம் எனப் பாருங்கள்... மேற்கொண்டு அவரவர் விருப்பம் போல் தயாரிக்கலாம்...

வாழைத்தண்டு மோர்

இளம் வாழைத்தண்டு - 6"
தயிர் - 1 லிட்டர்,
இஞ்சிச் சாறு - 1 ஸ்பூன்,
இளம் எலுமிச்சை இலை - 5 அல்லது 6
பெருங்காயத்தூள் - 1 சிட்டிகை,
உப்பு - தேவையானது.

செய்முறை :

வாழைத்தண்டை துண்டு துண்டாக நறுக்கி (நாரெடுத்து விட்டு) மோரில் (சிறிது) போட்டு மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டி வைக்கவும். தயிரைக் கடைந்து தாராளமாக நீர் ஊற்றி ஐஸ் போட்டு அல்லது குளிரவைத்து அதில் வாழைத் தண்டு சாற்றைக் கலக்கவும். இஞ்சிச் சாறு, உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்க்கவும். இளம் எலுமிச்சை இலையைக் கிள்ளி, கசக்கி மோரில் போடவும். இதை வெய்யில் நேரத்தில் அருந்தி வர, வயிற்று உப்புசம், வயிற்றுக் கோளாறும் நீங்கும். கிட்னி ஸ்டோன் உள்ளவர்களுக்கு வாழைத்தண்டு சிறந்த பலனைத் தரும். நீர்க்கடுப்பு நோய் உள்ளவர்களுக்கு உபாதைகளை நீக்கும். உடல் பருமனாக உள்ளவர்கள், ஊளை சதை உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து அருந்தி வர பருமன் குறையும். ஊளைச் சதையும் நீங்கி விடும்.

வெள்ளரிக்காய் மோர்

வெள்ளரிக்காய் துருவியது - 1 கப்,
பச்சை மிளகாய் - 2 (நடுவில் கீறியது).
தயிர் - 1 லிட்டர்,
இஞ்சிச் சாறு - 1 ஸ்பூன்,
பெருங்காயத்தூள் - 1 சிட்டிகை,
உப்பு - தேவையானது,
கருவேப்பிலை - சிறிது.

வெள்ளரித் துருவலை மையாக மிக்ஸியில் அரைத்து, தயிரைக் கடைந்து தாராளமாக நீர் விட்டு அதில் கலக்கவும். பின் கீறிய பச்சை மிளகாய், பெருங்காயத்தூள், உப்பு, கருவேப்பிலை சேர்த்து விருப்பப்படி ஐஸ் சேர்த்தோ அல்லது குளிர விட்டோ அருந்திப் பாருங்கள் அதன் சுவையை!

வெந்தய மோர் :

வெந்தயப் பொடி - அரை ஸ்பூன் (பொன்னிறமாக வறுத்துப் பொடி செய்தது),
தயிர் - 1 லிட்டர்,



இஞ்சிச்சாறு - அரை டீஸ்பூன்,
பெருங்காயத்தூள் - 1 சிட்டிகை,
புதினா இலை- சிறிதளவு,
உப்பு - தேவையானது.

தயிரைக் கடைந்து, உப்பு, பெருங்காயத்தூள், இஞ்சிச் சாறு, வெந்தயப் பொடி சேர்த்து நன்கு நீர் விட்டுக் கலந்து அதில் புதினா இலையை மிதக்கவிட்டு அருந்திப் பாருங்கள். விருப்பப்படி ஐஸ் கட்டிகள் போட்டும் அல்லது குளிரவைத்தும் சாப்பிடலாம். பசியின்மை போகும். வயிற்றில் பூச்சித் தொல்லை இருந்தால் நீங்கும். வயிற்றுக் கோளாறுக்கும் சிறந்தது இது.

'ஸன் ஸ்ட்ரோக்' வராமல் தடுக்கும் சக்தி வெங்காயத்துக்கு உண்டு. வெய்யிலில் போகும் போது நம்மிடம் ஒரு வெங்காயம் இருந்தால் வெயிலின் கடுமையிலிருந்து ஓரளவு தப்பிக்கலாம் என பெரியவர்கள் சொல்வார்கள்.

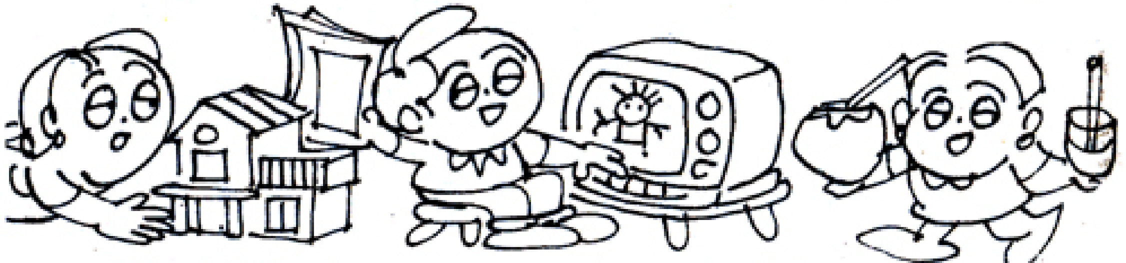
– லக்ஷ்மி துரைஸ்வாமி.

நீங்களும் செய்யலாம்

விடுமுறை நாட்களில் எப்படிப் பொழுதை போக்கப் போகிறோம் என்று எண்ணிக் கொண்டிருப்பார்கள் மாணவ/மாணவிகள். வெயிலில் அலையாமல் பொழுதை உபயோகமாக, நல்ல வழியில் போக்க இதோ ஒரு வழி! Fibre Glass பெயின்டிங் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இதைக் கற்றுக் கொள்ள பெரிய்ய ஓவியராக இருக்க வேண்டு மென்ற அவசியமில்லை. வரையவே தெரியாதவர் கூட இதைச் செய்யலாம்.

இதற்குத் தேவையான பொருட்கள் :

1. நல்லதாக ஒரு படம் (தேவைக்கேற்ப ஜெராக்ஸ் எடுத்துப் பெரிதாக்கிக் கொள்ளவும்).



அரிசிக் கஞ்சி மோர்

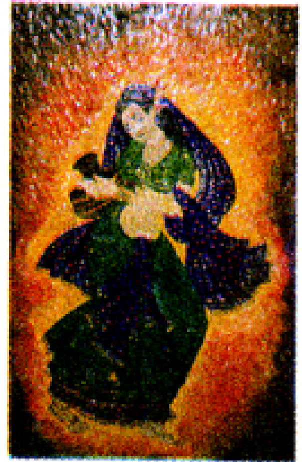
அரிசிக் கஞ்சி - 1 டம்ளர்,
(கஞ்சி இல்லாவிடில், அரிசி மாவை 25 கிராம் எடுத்துக் கரைத்துக் கஞ்சி தயாரிக்கலாம்),
இஞ்சிச் சாறு - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையானது,
தயிர் - 1 லிட்டர்,
பெருங்காயத்தூள் - 1 சிட்டிகை,
கடுகு - அரை ஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்,
கொத்துமல்லித் தழை - சிறிதளவு

செய்முறை :

தயிரைக் கடைந்து நீர் மோராக்கி, கஞ்சி கலந்து, பெருங்காயத்தூள், உப்பு, இஞ்சிச் சாறு, கொத்துமல்லித் தழை கிள்ளிப் போட்டு, கடுகு தாளித்து ஐஸ் போட்டு சாப்பிட பசியும் அடங்கும், தெம்பாகவும் இருக்கும். அருந்திப் பாருங்கள். சுவை, ருசி அபாரமாக இருக்கும்.

சிறு வெங்காயம் 5 (அ) 6 எடுத்து சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி மோரில் மிதக்கவிட்டு சாப்பிட வெய்யிலின் கொடுமையிலிருந்து தப்பிக்கலாம்.

2. படத்துக்கேற்ற அளவு (கொஞ்சம் பெரிதாகவே) பிளைவுட் அல்லது கெட்டி போர்ட்.
3. படத்தை விட கொஞ்சம் விறியும் அகலமும் உள்ள காடா துணி.
4. ப்ளாஸ்டர் ஆஃப் பாரீஸ்.
5. ஃபெவிகால், தண்ணி. பிரஷ்கள்
6. Fabric பெயின்ட். M.Seal வார்னீஷ்
7. மஞ்சள் அல்லது Green Carbon.



செய்முறை :

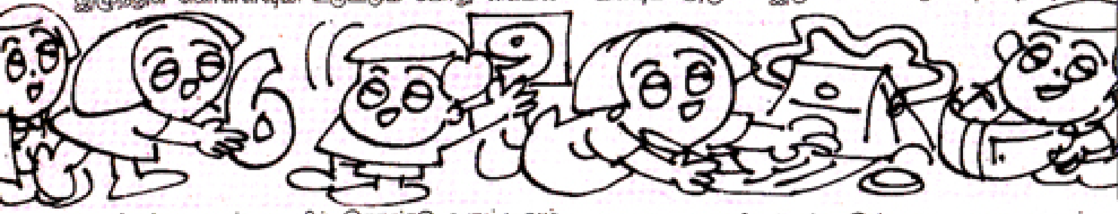
1. பிளைவுட் அல்லது ஹார்ட் போர்டில் காடா துணியை (நனைத்துப் பிழிந்து) பெவிகால் போட்டு சுருக்கமில்லாமல் இழுத்து ஒட்டி நாலு பக்கமும் பாக்கி வரும் துணியைப் பின்புறம் ஒட்டி விடுங்கள். (ஹார்ட் போர்டாக இருந்தால் வழவழப்பான பாகம்

துணியை ஒட்டவும்.)

2. போர்டு நன்கு காய்ந்தவுடன் ஒரு பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் ப்ளாஸ்டர் ஆஃப் பாரீஸ் எடுத்து பெவிகால் சேர்த்துச் சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கலக்கி போர்டு மீது சுண்ணாம்பு அடிப்பது போல பிரஷ் எடுத்து பெயின்ட் செய்யவும். காயவைத்து 2/3 கோட் அடிக்கவும். நன்கு காயவைக்கவும்.

3. போர்டு மீது கார்பனை வைத்து அதன் மீது படத்தை வைத்து அழுந்த வரைந்து கொள்ளவும்.

4. M.seal சரிக்கு சரி வெள்ளை பாகமும் கருப்பு பாகமும் எடுத்து நன்கு பிசைந்து (தேவைக்கேற்ப அவ்வப்போது பிசைந்து கொள்ளவும்) ஏதாவது சமமான இடத்தில் வைத்து தாவிக்கயிறு கனத்தில் விரல்களால் உருட்டி நீட்டமாக இழுத்துக் கொள்ளவும். உருட்டும் போது கையில்



டால்கம் பவுடர் தடவிக் கொண்டு உருட்டவும்.

5. அந்தப் படத்தின் அவுட் லைனில் குச்சியால் பெவிகாலை மெலிதாகத் தடவி அதன் மேல் எம்.சிலை ஒட்டவும்.

6. பிறகு விரும்பிய வண்ணத்தைத் தீட்டவும். படத்தில் கொடுத்துள்ளவாறு பின்புறத்தில் கலர் (அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப) கொடுக்கவும்.

7. பெயின்ட் காய்ந்ததும் வார்னிஷ் அடித்து நன்கு காயவைக்கவும்.

8. கண்ணாடி போட்டு ஃப்ரேம் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. ஃடெகரேடிவ் பீடிங் கொடுத்தாலே தூக்கலாக இருக்கும்.

வார்னிஷ் தருவதால் பளபளப்பு அடைந்து fibre glass-ல் பெயின்ட் செய்தாற்போல் ஆகிவிடும். அதனால்தான் இதற்கு அப்படி ஒரு பெயர்.

கோன் பெயிண்டிங்

தேவையான பொருட்கள்.

1. நல்லதாக ஒரு படம்
2. படத்துக்கு ஏற்ற சைஸில் ஹார்ட் போர்டு.
3. படத்தை விட கொஞ்சம் விரியும் நீளமும் உள்ள டு பை ஒன் கருப்பு துணி.
4. பெவிகால் ஆயில் பெயிண்ட், பிரஷ்கள், ஒயிட் கார்பன் பால் கவர், ஸ்டேப்ளர், டேப்
5. Fabric Paint

செய்யும் முறை :

1. டு பை ஒன் துணியை ஹார்ட் போர்டில் வழவழப்பான பாகம் வைத்து ஓரங்களை பின்புறமாக மடித்து பின்பக்கம் துணி மீது மட்டும் பெவிகால் தடவி போர்டின் மீது ஒட்டிவிடவும்.

2. படத்தை கார்பன் வைத்து துணியின் மீது டிரேஸ் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

3. பால் கவரை சதுர வடிவில் வெட்டி கோன் வடிவில் சுருட்டி வெளி ஓரத்தையும் உள் ஓரத்தையும் சேர்த்து ஸ்டேபிள் செய்து கொள்ளவும். இது போல் 10 – 15 கோன் செய்து கொள்ளவும்.

4. ஆயில் பெயின்டை ட்யூபிலிருந்து கோனுக்குள் பிதுக்கி விட்டு டேப் போட்டு ஒட்டி விடவும். கோனிலிருந்து பெயின்ட் வெளியே நூல் இழை போல் மெலிதாக வருகிறதா என்று பார்த்துக் கொள்ளவும்.

5. படத்தின் மேல் மெஹந்தி போடுவது போல் கோனால் பிழிந்து அவுட் லைன் போடவும். பிறகு நடுவில் பொட்டுக்கள் வைக்கவும். பொட்டுக்கள் மிகவும் அருகே இருக்க வேண்டும். (படத்தைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள்) இவ்வாறு ஆடைகளுக்கெல்லாம் பெயின்ட் செய்த பின்னர் கொலுசு, காதணி வளை நெத்திச் சுட்டி இவற்றிற்கு 'Glitter paint' என மார்க்கெட்டில் ட்யூபுகளில் கிடைக்கும். அவற்றைப் பெயின்ட் செய்து அலங்கரிக்கவும்.

6. முகம், கை, கால் மற்றும் வெளியே தெரியும் உடம்பு பாகங்களை Fabric Paint செய்யவும்.

7. தலைமுடிக்கு ப்ரௌன் கலர் (பின்புறம் கறுப்பாக இருப்பதனால்) ஆயில் பெயின்ட் கோனுக்குள் நிரப்பி நீளவாக்கில் தலைமயிர் போல் இழுத்து விடவும்.

நன்றாகக் காய்ந்த பின்னர் ஃப்ரேம் செய்து வீடுகளை அலங்கரிக்கவும். என்ன விடுமுறை பயனுள்ளதாக ஆனதா?

– பத்மா வாசுதேவன்.

விடுமுறையில் நண்பர்களை அசத்துவோம் வாருங்கள் :

சிறுவர், சிறுமியரே விடுமுறையில் இதழ்க் காணும் 'கணிதப் புதிர்' மூலம் உங்கள் நண்பர்களை அசத்துங்கள்.

நண்பருடைய கார் நம்பர் (அ) போன் நம்பர் (அ) ஸ்கூட்டர் நம்பர் மற்றும் அவரது வயதை அவர் சொல்லாமலேயே நீங்கள் சொல்ல முடியும். எப்படியென்று பார்க்கலாமா?

முதலில் போன் நம்பரை ஒரு காகிதத்தில் குறிக்கச் சொல்லுங்கள். அதை இரண்டால் பெருக்கச் சொல்லுங்கள். அத்துடன் 5-ஐக் கூட்டச் சொல்லுங்கள். வரும் எண்ணை 50-ஆல்

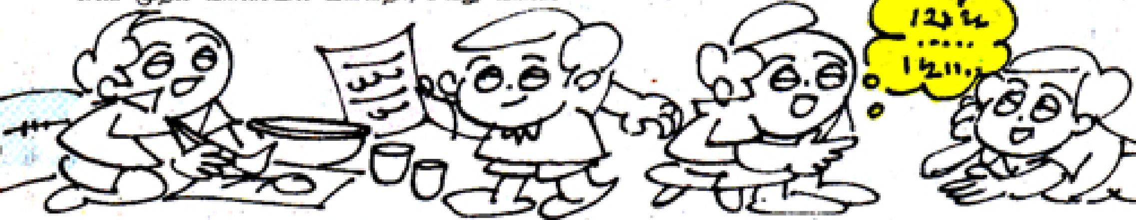
பெருக்கச் சொல்லுங்கள். இதனுடன் வருடத்தின் நாட்களாகிய 365-ஐக் கூட்டச் சொல்லுங்கள். அத்துடன் அவர் வயதையும் கூட்டச் சொல்லுங்கள். இறுதியாக வந்த எண்ணைக் கூறச் சொல்லுங்கள். அதைக் கேட்டவுடன் நீங்கள் உங்கள் நண்பரை பிரமிக்க வைக்கலாம்.

விடை : நண்பரிடம் நீங்கள் கேட்ட கடைசி எண்ணில் இருந்த இரகசிய எண்ணாகிய 615-ஐக் கழியுங்கள். வந்த எண்ணில் கடைசி இரு இலக்கங்கள் அவரது வயது. மீதமுள்ளது அவரது போன் நம்பர் (அ) ஸ்கூட்டர் நம்பராக இருக்கலாம்.

ஐந்து வரிசைகளிலும் மேலிருந்து கீழாக 16 எண்கள் உள்ளன. உங்கள் நண்பரை இதிலிருந்து ஒரு எண்ணை நினைத்துக் கொள்ளச் சொல்லுங்கள். பின்னர் அவரிடம், "நீங்கள் நினைத்த எண் முதல் வரிசையில் உள்ளதா, 2-வது வரிசையில் உள்ளதா" என்று ஐந்து வரிசைகளுக்கும் கேளுங்கள். கேட்டவுடன் உங்கள் நண்பர் நினைத்த எண்ணைக் கூறி விடலாம். இதற்கான ரகசியத்தை உங்களுக்கு மட்டும் கூறுகிறேன். எந்தெந்த வரிசைகளில் இருக்கிறது என்று அவர் சொல்கிறாரோ அவ்வரிசைகளின் முதல் எண்களைக் கூட்டி வரும் எண்ணைக் கூறுங்கள். அதுதான் உங்கள் நண்பர் மனத்தில் நினைத்த எண். அசந்து விடுவார் உங்கள் நண்பர்.

1	2	4	8	16
3	3	5	9	17
5	6	6	10	18
7	7	7	11	19
9	10	12	12	20
11	11	13	13	21
13	14	14	14	22
15	15	15	15	23
17	18	20	24	24
19	19	21	25	25
21	22	22	26	26
23	23	23	27	27
25	26	28	28	28
27	27	29	29	29
29	30	30	30	30
31	31	31	31	31

உங்கள் நண்பரை அசத்த இன்னொரு வாய்ப்பு. எண்களைக் கொண்டு ஒரு சிறு போட்டி. தேவை ஒரு நடுவர். உங்கள் நண்பரிடம் 10-க்குள் ஒரு எண்ணை சொல்லச் சொல்லுங்கள். (பின்னமாகவும், பூஜ்யமாகவும் இருக்கக் கூடாது) பின்பு நீங்கள் ஒரு எண்ணை கூறி (1-ல் இருந்து 10-க்குள்) நடுவரிடம் இரண்டு எண்களையும் கூட்டச் சொல்லுங்கள். பின்னர் நண்பர் ஒரு எண் சொல்லட்டும்; கூட்டிக் கொள்ளச் சொல்லுங்கள். பின்பு நீங்கள் ஒரு எண்... இவ்வாறு சொல்லி வரும்போது யார் சொல்லும் எண்ணுடன் கூட்டல் 100 என்று வருகிறதோ, அவர் வெற்றி பெற்றவர். அது ஏன் நீங்களாக இருக்கக் கூடாது?



நீங்கள் வெற்றி பெற வழி இதோ: நண்பர் எந்த எண்ணைச் சொன்னாலும் நீங்கள் எண்ணைச் சொல்லியதும் கூட்டல் 12, 23, 34, 45, 56, 67, 78, 89 வரும்படி பார்த்துக் கொண்டால் போதும். என்ன குழப்பமாக இருக்கிறதா உங்களுக்காக எளியாக புரிந்து கொள்ள ஒரு எடுத்துக்காட்டு.

எ.கா:

நண்பர்	நீங்கள்	கூட்டல் (கூட்டுத் தொகை)
8	4	12
6	5	23
5	6	34
9	2	45
1	10	56
4	7	67
7	4	78
9	2	89
3	8	100

மேற்கூறிய 'கணிதப் புதிர்'களுக்கான விடை இரகசியங்களை நீங்கள் கூறும் வரையில் எல்லோரும் உங்களை பிரமிப்போடு பார்ப்பார்கள். என்ன குழந்தைகளே உங்கள் நண்பர்களை அசத்துவதற்கு தயாராகி விட்டீர்களா?

– **அனுசுயா கண்ணன்.**

ரசவாதம்

"பாலு கேட்காத விட்டுடப் போறே... அப்புறம் துளுத்துப் போயிடும் அவனுக்கு. இதையெல்லாம் அப்பப்போ தட்டி வைக்கணும். அப்புறம் தும்பை விட்டுட்டு வாலைப் பிடிக்கற கதையாயிடும்'' அம்மா படபடவென்று பொரிந்த படி தன் கோரிக்கையை லேசான கோபம், சோகம் ஆதங்கம் ஒருசேர வெளிப்படுத்தினாள்.

பாலுவிற்கு இது புது அனுபவமாக இருந்தது. 'கல்யாணமாகி மூன்று மாதங்கள் கூட முடியவில்லை. அதற்குள் ஆரம்பமாகி விட்டதே' என்று நினைத்துக் கொண்டான். இத்தனைக்கும் தன் புது பெண்டாட்டியிடம் படித்துப் படித்துச் சொல்லியிருக்கிறான் "பெரியவங்களை நாமதான் கொஞ்சம் அனுசரிச்கப் போகணும். அம்மா படபடன்னு பேசுவா. மனசுலே ஒண்ணுமிருக்காது... நீ சின்னதா சொன்னா கூட பெரிசா போயிடும்'' ஒன்றும் நடக்காதபோதே இப்படி முன்

அகிலா கார்த்திகேயன்

எச்சரிக்கையாக தன் கணவன் பேசுவது விமலிக்கு வேடிக்கையாயிருக்கும்.

“அடடா... போதும் உங்க அட்வைஸ்... ரொம்ப ‘போர்’ அடிக்காதீங்க. என்னமோ நானும் உங்க அம்மாவும் எப்படா கோதாவிலே இறங்கலாம்னு காத்துட்டு இருக்கா போலேன்னா பேசறீங்க... ‘மாமியார் - மருமகள் ‘மேட்ச் காண்டெஸ்ட்’ ஏதாவது வைச்சா கலந்துண்டு ஜெயிச்சு காட்றோம் போதுமா’’ என்று அவளும் கிண்டலாக சொல்வாள்.

இத்தனை எச்சரிக்கையாயிருந்தும் இப்பொழுது ஆரம்பமாகி விட்டதே என்று பாலுவுக்கு வருத்தமாக இருந்தது. எப்படி, யார் தொடங்கியது என்று தெரியவில்லை. விவகாரம், சீர், செனத்தி விஷயமானது என்று புரிந்தது.

‘‘ஏண்டா ஒரு பேச்சுக்குக் கூட கேட்கக் கூடாதா என்ன? ‘ஏம்மா விமலி ஆடி பண்டிகை வருதே... உங்க அப்பா, அம்மாகிட்டேயிருந்து லெட்டர் ஒண்ணையும் காணுமே’ன்னு யதார்த்தமா கேட்டேன். அதுக்கு எப்படி ஒரு பதில் வருதுங்கறே! ‘அதுக்கென்ன ஆடி பண்டிகை, ஆவணி நோன்புன்னு வருஷம் பூரா அவங்ககிட்டே கறந்துண்டே இருக்கறதுக்கு ஏதாவது ஒண்ணு பின்னாடி ஒண்ணா வந்துட்டேதானே இருக்கு... எப்படியும் கொட்டி அழப் போறாங்க... அதுக்கு முன்கூட்டியே லெட்டர் வேற ஏன் போடணும்னு இருக்காங்களோ என்னவோ... அது தான் கல்யாணத்தின் போது எப்பெப்போ என்னது செய்யணும்னு ஏற்கெனவே ‘லிஸ்ட்’ போட்டுக் கொடுத்திருக்கே... பயப்படவே வேண்டாம். ஆடி சீர் ‘டாண்’ணு வந்து நிற்கும்’ன்னு அத்தனை நக்கலா பேசறான்னா பாத்துக்கோயேன்.

என்னமோ நம்ப இவாகிட்டே கொள்ளை அடிக்கிற மாதிரின்னா அப்படி ஒரு பதில் வர்றது. ஆடி வருதே... வீட்டுக்கு மாப்பிள்ளை பொண்ணை கூப்பிடற வழக்கமாச்சேன்னு கேட்டா, என்னமோ நான் ஆடி சீருக்கு வீங்கி வெடிக்கறா மாதிரின்னா மூஞ்சிலே அடிச்சா மாதிரி



டிபன் காரியரில் உள்ள அடுக்கு களில் ஒன்று, இரண்டு என்று நம்பர் களைப் பொறித்து வைத்தால் அடுக்கும்போது சுலபமாய் இருக்கும்.

— அழகு



குத்திக் காண்பிக்கறா... நீ இதைக் கேட் டேயாகணும்... அப்படிக் கேட்காமவிட்டே அப்புறம் இந்த வீட்டிலே எனக்கும் மதிப்பு இருக்காது. உனக்கும் மரியாதை கெட்டுப் போயிடும் சொல்லிட்டேன் ஆமாம்."

பாலு ஆபீஸிலிருந்து வந்ததும் வராதது மாக அம்மா புகார் சொல்லியபடி காப்பி யைக் கொண்டு வைத்தான். விமலி வீட்டில் இல்லாதது புரிந்தது.

"நீ மனசைப் போட்டு அலட்டிக்காதே... நான் அவளைக் கேட்கறேன். ஆமாம் அவள் எங்கே" என்றான்.

அம்மாவிற்கு அந்த பதில் சற்று ஆறுதலா யிருந்தது போலும். கொஞ்சம் சமாதானமாகி யிருந்தது பாலுவுக்குத் தெரிந்தது.

"என்னமோ புது டிபனாம். பண்ணி வைச்சுட்டு காய்கறி வாங்க கடைக்குப் போயிருக்கா. அப்படி என்ன வாய்னு கேட் கறேன்? பூனை மாதிரி இருக்காளேன்னு பார்த்தா எப்படி எடுத்தெறிஞ்சு பேசினா தெரியுமா... நல்லா வொட்ட நறுக்கி வை. இல்லேன்னா அவஸ்தைப்படுவே" அம்மா பாலுவிற்கு திரும்பவும் நினைவுபடுத்தி எச்சரித்தாள்.

பாலு யோசித்தான். விமலிக்கு எப் பொழுதும் கிண்டலும் குத்தலுமாக பேசும் வழக்கம் உண்டு என்று அவனுக்குத் தெரியும். அதையே தன் அம்மாவிடம் பேசும் போதும் செய்திருக்க வேண்டுமா என்று நினைத்தான். விமலி பேசியதாக அம்மா சொன்ன அத் தனையையும் அப்படியே உண்மை என்று ஏற் றுக் கொள்ளும்பட்சத்தில் அவனுக்கே விமலி மீது கோபமாக வந்தது. அப்படியா பேசுவாள்? இனி ஆடி என்று மாமனார் கூப்பிட்டாலும் அங்கு போவதும், அவர்களிடம் சீர் பெறு வதும் மிகவும் சங்கடமாகத்தான் அமையும். 'ஏன் அப்படிப் பேசினே' என்று விமலியை கேட்டு விடலாம்தான். 'உங்க அம்மா என்ன சொன்னாங்கன்னு தெரியுமா... நான் எதுக்கு அப்படி பேசினேன்னு தெரியுமா' என்று விமலியும் தன் தரப்பு வாதத்தை சொல்வாள். மேலும் 'வந்ததும் வராததுமா உங்ககிட்டே வத்தி வைச்சுட்டா போலிருக்கு' என்று மாமியார் மேல் வெறுப்பு சுவர் எழ அஸ்தி வாரம் போட்டது போலாகும். அப்புறம் ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் நாளொரு புகாரும் பொழுதொரு சண்டையுமாக வளரும்... பிறகு மாமியார் மருமகளிடையே நிரந்தரமான விரிசல்!

பலவாறு எண்ணிக் கொண்டே பாலு விமலி வருகைக்கு காத்திருந்தான். எப்படிக் கேட்பது... எப்போது கேட்கலாம்... கேட் காமலேயே விட்டு விடலாமா... பாலு யோசித்தான்.

விமலி கடைத் தெருவிலிருந்து திரும்பி னாள். "டிபன் சாப்பிட்டீங்களா?" என்றாள். "ஆபீஸிலே என்ன விசேஷம்" என்று விசாரித் தாள். "ராத்திரிக்கு உங்களுக்கும் அம்மாவுக் கும் என்ன பண்ணட்டும்" என்று இயல்பாகக் கேட்டாள். அம்மா சொன்னது போல் எந்தச் சம்பவமும் நிகழாதது போல அவள் நடந்து கொண்டாள். பாலுவும் அவளிடம் எதையும் காட்டிக் கொள்ளவில்லை. டீ.வி. சீரியலைப் பார்த்தபடி அவளிடம் விமர்சித்தான். "ரசம் ஜோராயிருக்கு... அம்மாவுக்கு ரொம்பவும் பிடிக்கும்... இன்னும் கொஞ்சம் சாதம் போட்டு அம்மாவுக்கு ரசம் ஊத்து" என்று அம்மாவுடன் சாப்பிடும் போது சகஜமாகச் சொன்னான். ஆனால் அம்மா மறந்து விட்ட தாக தெரியவில்லை. விமலி சமையலறைக்குள் இருந்தபோது 'அவளைக் கேட்டாயா' என்பது போல் ஜாடை காட்டினாள். 'பயப்படாதே கேட்கறேன்' என்பது போல் கண்ணை மூடி தலையை ஆட்டி வைத்தான்.

படுக்கையறை தனிமையில்தான் விமலி யிடமிருந்து அது வெளிப்பட்டது. ஒரு வார இதழை விரித்தபடி யோசனையிலிருந்த பாலுவிடம் விமலியே முதலில் ஆரம்பித்தாள்.

(தொடர்ச்சி 181-ம் பக்கம்)

தான் இருப்பது யாருக்குமே தெரியாது என்று நினைக்கும் சின்க் - கோரல்

விசேஷ வடிவமைப்பைக் கொண்டது. இது உங்கள் சமையலறையில் இருப்பதே எளிதில் தெரியாது ! வரிவரியான தடங்களும் மேடைகளும் பாத்திரங்களை அழகாக அடுக்க உதவுகின்றன. தண்ணீர் சீராகச் செல்வதற்காக, சாய்வான டிரெயின் போர்டு. எளிதில் சுத்தம் செய்வதற்காக, வளைவான ஓரங்களுடன் ஆழமான தொட்டிப் பகுதி. அத்துடன் மிக உயர்தரமான சேலம் ஸ்டீல் - ஆண்டுகள் பல ஆனாலும் இது அரிக்கப்பட்டுவிடாது. கோரல் அணிவரிசையில் எந்த மாடலை வாங்கினாலும் அது உங்களுடைய அழகான சமையலறையிலும் பொருந்தும்... உங்கள் வாழ்விலும் பொருந்தும்.

- இதர சிங்க் தயாரிப்புகளோடு ஒப்பிடும்போது இதில் 50% கூடுதலான கொள்ளளவு
- தண்ணீர் வடியச் செய்ய அல்லது தேக்கி வைப்பதற்காக பிரத்யேகமாக வடிவமைக்கப்பட்ட கப்லிங்
- முற்றிலும் புதிய அணிவரிசை - வெவ்வேறு வடிவங்கள் மற்றும் அளவுகள்
- டிரெயின்போர்டு கொண்ட சிங்க் (2 அளவுகள்)
- சிங்கின் டவுல் (3 அளவுகள்)



Coral
FROM
Parryware

E.I.D. Parry (India) Limited, Ceramics Division,
P.B.No.12, Dare House, Chennai 600 001.

சிந்தனையில் பிறந்த சிறந்த சின்க்...

HTA.8116.98

குப்பை வண்டி

நான் அந்தக் குளிர் சாதனப் பெட்டியை பெருமையாய்ப் பார்த்தேன். "ஹை... பெட்டிக்குள்ள லைட் எரியுது. அக்கா... ரஜினி காந்து ஒரு படத்துல இந்தப் பொட்டிக்குள்ள அம்பிகாவோட பாட்டுப் பாடுவாருக்கா. ஏக்கா... இந்தப் பொட்டிக்குக் கிட்டப் போனா குளிருமாக்கா" என்றாள் செவந்தி.

நான் சிரித்தேன். லேசாக தலையையும் ஆட்டினேன். "ஏங்கா, இதுக்குள்ள கொளம்பு வச்சு வச்சுகிட்டா ஏழு நாளுக்கு வச்சுக்கலாமாமே? அப்படியா?" என்றாள்.

"தெரியலை செவந்தி. அப்படித்தான் சொல்றாங்க. ஏழு நாளுக்கு வச்சுக்கிட்டு சே. எனக்குப் புடிக்கலை. ஏதோ ரெண்டு நாளைக்கு வெச்சுக்கலாம்னு இருக்கறேன்" என்றேன்.

"அப்ப, எனக்கு அக்கா வூட்டு பழய கொளம்பு இனிமே கெடைக்காதா?" என்றாள் சற்று தொங்கிப் போன முகத்துடன்.

"அட, அதுக்குள்ள கவலையா? உனக்குண்டானது என்னிக்கும் உண்டு செவந்தி. கவலைப்படாதே" என்றேன்.

"அக்கான்னா, அக்காதான் செரிக்கா, நானு தென்ன மரத்தைச் சுத்தியும் கூட்டிப் போட்டு வாறேன்'' என்று சொல்லி விட்டுப் போனாள்.

நல்ல பெண். கள்ளம் கபடம் அறியாதவள். ஆனால், குழந்தையா, மகாப் பெரிய அனுபவசாலியா என்று தெரியாதபடி சில வேளைகளில் பட்டுத் தெறித்தாற்போலப் பேசுவாள். சில வேளைகளில் பச்சைக் குழந்தை போல் பேசுவாள்.

எனக்கும் அவளுக்கும் ஒரு அபூர்வமான சிநேகம். தெருக்காரர்கள் சில வேளைகளில் அதுகுறித்து ஆச்சரியப்படுவது போல் என்னிடம் பேசுவார்கள். ஆனால், உதடு, அப்படிப் பேசினாலும் அவர்கள் உள்ளத்தில் ஒரு ஓரத்தில் ஒரு கிண்டலான சிரிப்பொன்று ஒளிந்து கொண்டிருப்பது எனக்குத் தெரி

ஆர்மதி சேகரன்





யும். அதுகுறித்து எனக்குக் கவலையுமில்லை. நான் யாரிடம் நட்புக் கொள்ள வேண்டும், கூடாது என்று தீர்மானிப்பது எனது உரிமை யல்லவா. அவர்கள் யார் அது குறித்துச் சொல்ல. அவ்வளவு ஏன்? என் கணவர் கூட, 'மாலதி, உன் ஃபிரண்டு வந்திருக்கா' என்று என்னிடம் மெதுவாகவோ குழந்தைகளிடம் 'டேய், உங்கம்மா ஃபிரண்டு வந்திருக்காப்ல' என்று செவந்தி நிற்கும்போது அவள் முன்னிலையில் உரக்கவோ சொல்வதுண்டு. ஃபிரண்டு என்ற அந்த வார்த்தைக்கு, ஒரு அனாவசிய அழுத்தம் கொடுத்துச் சொல்வது எனக்குப் புரியும். ஆனால், செவந்திக்குப் புரியாது. 'ஐயோ, ஐயா எப்படிச் சொல்றாங்க பாரு' என்று கையால் வாயைப் பொத்திக் கொண்டு, 'களுக்'கென்று சிரிப்பாள். நானும் அவரது அந்தக் கிண்டலை ரசிக்க ஆரம்பித்து விட்டேன். அதனால் அவருக்கு சுவாரசியமில் லாமல் போயிருக்க வேண்டும். இப்போது விட்டு விட்டார்.

அந்தச் செவந்திக்கும், இந்த மாலதிக்கும் உள்ள இந்த அபூர்வ சிநேகம் அப்படி யொன்றும் ஏதோ சிக்கல் தோன்றி அவளுக்கு நானோ, எனக்கு அவளோ உதவி செய்தோ, சினிமாட்டிக்காகவோ ஒரு ஞானோதய மாகவோ தோன்றி விடவில்லை. சாதாரண மாகத்தான் ஆரம்பித்தது. இந்த மாதிரி எளிமையானவர்கள் நட்பில் உண்மையாக இருப்பார்கள் என்பது என் நம்பிக்கை, அனு பவம் கூட. இதில் ஒரு ஆச்சரியம் என்ன வென்றால் நான் செவந்தியை சிநேகிதியாக மதிக்கிறேன் என்பது அவளுக்கே முழுமை யாக புரியவில்லை. அதனாலென்ன நாம் வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றையும் முழுமை யாகப் புரிந்து கொண்டா செய்கிறோம்?

நாங்கள் இங்கே வீடு கட்டிக் கொண்டு வந்து ஒரு வருடம்தான் இருக்கும். கோயம் புத்தூரில் ஒரு வளமானவர்கள் வாழும் ஏரியா வில் நுழைந்து இருப்பதையெல்லாம் போட்டு 'ஹவுஸ் லோன்' புண்ணியத்தில் வீடு கட்டிக் கொண்டாயிற்று. மனிதர்கள் இங்கே மேம் போக்காகப் பழகுபவர்கள் என வந்தவுட னேயே புரிந்து போயிற்று. ரொம்பவும் நெருங்காமல், ரொம்பவும் விலகாமல் பட்டும், படாமல் பழகும் இவர்கள் தன்மை எனக்கு முதலில் புரிபடவேயில்லை. கலகலப்பான கோவையின் ஒப்பணக்கார வீதியில் குடி யிருந்து விட்டு வந்த பிறகு, இந்த அமைதி எப்படியோ இருந்தது. எங்கள் தெரு சின்னத் தெரு. இருபுறமும் சுமார் ஏழெட்டு வீடுகள் அல்ல பங்களாக்கள் கொண்ட தெரு அது. ஒரு பெரிய கல்வி நிறுவனத்தின் பின் காம்பவுண்டுடன் முடிந்து நின்றது.

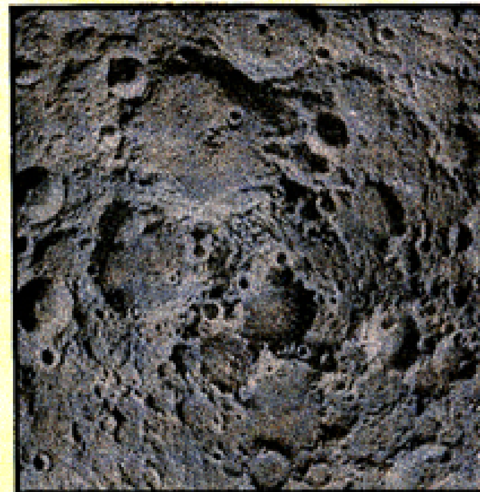
அந்த உயரமான காம்பவுண்டிலிருந்து ஒரு டாப் இறக்கி அதில் செவந்தியும், அவள் கணவனும் குடியிருந்தார்கள். புறம்போக்கு என்று காட்டி 'பட்டா' கூட வாங்கி விட் டார்கள். இதையெல்லாம் பின்னால்தான் தெரிந்து கொண்டேன்.

எங்கள் கிரகப்பிரவேசத்தின் போதே இருவரும் கூட உதவினார்கள். இங்கே குடி வந்த பிறகும் பால் பூத் எங்கிருக்கிறது? அவ சரத்துக்கு மளிகைக் கடை எங்கிருக்கிறது என் றெல்லாம் செவந்திதான் காட்டிக் கொடுத் தாள்.

இந்தக் குப்பை வண்டிக்காரன் தங்களோடு

வதனமே சந்திரபிம்பமோ!

நிலவைப் பற்றி ஆயிரமாயிரம் ஆண்டு களாக, காப்பியங்களும், கவிதைகளும் பலவித மாக வியந்து எழுதி வந்திருப்பதைக் காண் கிறோம். அழகான பெண்ணைப் பார்த்து காத லன் பிதற்றுவது "வதனமே சந்திர பிம்பமோ!" என்று. ஆனால் அதன் அருகே சென்று எடுத்த புகைப்படம் இது! இந்த ஆண்டுத் துவக்கத் தில் அமெரிக்க விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிலை யம் அனுப்பிய விண்கலம் இந்த அழகு நிலாவை படம்பிடித்தது. இனியாவது கவிஞர் கள் பெண்களைப் புகழும் போது விழித்துக் கொள்ளட்டும்.



டாக்டர் ஜே. ஆர். கிருஷ்ணமூர்த்தி

படம் நன்றி : தினமணி

கோதுமை அல்வாவா, படு ஈஸி!

நமது இதழில் ஒரு வாசகி, கோதுமை அல்வா மிகுந்த சிரமப்பட்டு செய்ததைப் படித்து வருத்தமாக இருந்தது. இதோ, அல்வா செய்யும் மிக எளிய முறை. இதை என் தோழி மைதிலி சொல்லிக் கொடுத்து நாங்கள் எல்லோரும் செய்து வெற்றி கண்டோம் –



தேவையான பொருட்கள் :
சம்பா கோதுமை – 1 கப்,
சர்க்கரை – 3 கப்,
நெய் – 1 கப்,
ஜவ்வரிசி (அல்வா பளபளப் பதற்கு) – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கலர் – தேவையான அளவு,
முந்திரி, ஏலக்காய் – தேவையான அளவு.

சம்பா கோதுமையையும் ஜவ்வரிசியும் நன்கு 8 மணி நேரம் ஊறவைத்து, பால் எடுத்துக் கொள்ளவும். பின்பு, சர்க்கரையைப் பாலில் நன்றாகக் கலந்து, கலர்ப் பொடி போட்டு, குக்கரில் ஒரு பாத்திரத்திற்குள் விட்டு, சாதம் வேகவைப்பது போல் வேகவைத்துக் கொள்ளவும். சர்க்கரை நன்றாகக் கரையவில்லையென்றால் சரியாக வேகாது. வெந்தவுடன், சூடு இருக்கும் பொழுதே (ஆறினால் அல்வா கிளற வராது) வாணலியில் நெய் விட்டுக் கிளற வேண்டும். ஏலக்காய்ப் பொடி சேர்த்துக் கொள்ளவும். சிறிது கிளறுவதற்குள்ளாகவே அல்வா நெய் கக்கி பாத்திரத்தை விட்டு வரும். பின்பு நெய் தடவிய தட்டில் விட்டு, பொரித்த முந்திரிப் பருப்பால் அலங்காரம் செய்து வில்லைகள் போடவும்.

பின்குறிப்பு : என்னதான் கிளறினாலும் அல்வா வேகவில்லையோ என்ற சந்தேகம் இந்த முறையில் கிடையாது. இதற்கு அரை மணி நேரம்தான் தேவைப்படும்.

– பார்வதி சூரியநாராயணன்.

ஒன்றாகக் குடியிருப்பது இந்த பங்களாவாசிகளுக்கு எப்படியோ என்றாலும் யாரும் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. முதலாவது காரணம், அவன் கார்ப்பரேஷனில் பணியாற்றியதால் குப்பை வண்டியை இங்கே கொண்டு நிறுத்தவில்லை. இரண்டாவது கணவன், மனைவி இருவருமே சுத்தம். படு சுத்தம். அவள் கணவன் மருதன் வேலைக்குப் போய் வந்தால் குளித்தாகி விடும். பளிச் சென்று இருப்பான். இப்போதுதான் உடையை வைத்து யாரும், யாரையும் கணிக்க முடிவதில்லையே. இரண்டு பேரும் சுத்தமாக இருப்பதோடு எங்கள் தெருவையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்கிறார்கள். இந்த ஆதாயம் கருதியே எல்லோரும் அவர்கள் குடியிருப்பதை பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்று நினைக்கிறேன்.

எங்கள் வீட்டில் கூட முன் கட்டு, பின்கட்டு என்று எல்லாவற்றையும் சாணம் தெளித்து பளிச்சென்று வைத்துக் கொள்வாள். நானும் என்னுடைய பழம் புடவைகள் – ஓரளவுக்கு நல்லதாகவே, பட்சணங்கள் குழம்பு, காய்கறி என்று கொடுப்பேன். அவரும் அலுவலகம் போன பின், குழந்தைகளும் பள்ளிக்கூடம் போனபின், எனக்கு அவள் பேச்சுத் துணையுமாயிற்று. அது சரி, இன்றைக்கு என் நினைப்பு எங்கேயெல்லாம் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனாலும் பரவாயில்லை. கிரைண்டரில் மாவு ஆட்டி எடுத்தாயிற்று. நினைவு ஒரு பக்கம் ஓடினாலும் வேலையும் நடக்கத்தானே வேண்டும்.

செவந்தி எல்லாப் பக்கத்தையும் கூட்டி முடித்து விட்டு வந்தாள். தென்னை ஓலை விழும் சமயங்களில் ஓலையை நறுவிசாக சீவியெடுத்து அடுக்கி 'தண்ணியடுப்பு'க்கு வைத்து விடுவாள். குச்சிகளைக் கொண்டு துடைப்பமும் கட்டி விடுவாள். கறுகறுப்பானவள். ஏனோ, இன்றைக்குக் கலகலப்பாயில்லை. கேட்டு வைத்தேன்.

"ஏன், செவந்தி, ஒரு மாதிரியாயிருக்கா?"

"ஒண்ணுமில்லக்கா. இன்னிக்கு மச்சான் போகும்போதே ஏதோ சங்கடமாப் போனாரு. இன்சுபெக்டரு (சானிடரி இன்ஸ்பெக்டரைச் சொல்கிறாள்) என்னமோ திட்டுனாராமா? நாந்தான் தைரியஞ் சொல்லி, அனுப்புனேனுங்க."

"ஏனாம்?" என்றேன்.

"அக்கா, அந்தாளு ஒரு டைப்பான ஆளு. இவுரு ஏதோ அட்வான்சு வாங்கோணும் ஆபீசுலன்னு சொன்னாராமா? அதுக்குப் புடிச்சுத் திட்டுனாராமா? இந்தாளோட ராவண ராஜ்ஜியம் எத்தனை நாளைக்கோ தெரியலை. ஏங்கா இந்தாளைக் கண்டா கண்ணுதான் பயப்படும். வயிறுமா பயப்படும்.

உங்களின் கனவு இல்லத்திற்கு

Booking Open

METTUPALAYAM ROAD



எழில்மிகு இல்லங்களை உருவாக்கித் தரும் ஸ்ரீவத்ஸா, கோவையில் உங்களுக்காகவே அளிக்கிறது இரண்டு சாய்ஸ் – ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ் மற்றும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியூ. இங்கு காண்பீர் உங்கள் தேவைக்கேற்ப


Duplex House


Apartments

ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ்

- ஊட்டி செல்லும் வழியில் கோவை ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மீ. தொலைவில்.
- கிளப்ஹவுஸ், நீச்சல் குளம், சூப்பர் மார்கெட், உடற் பயிற்சி மையம், 24 மணி நேர பாதுகாப்பு.
- 24 ஏக்கர்களில் வில்லா, டூப்ளக்ஸ் வீடுகள் மற்றும் அப்பார்ட்மெண்ட்ஸ்.



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிட்.

கோயம்புத்தூர்: 8/2, மேட்டுப் பாளையம் ரோடு, கோயம்புத்தூர், 641 043. போன்: 91–0422–437422, 432574, 432184, 441481, ஃபேக்ஸ்: 91–0422–430899, தந்தி: SRIVATSACO
Email: <Sreevatsa.cbe@smy.sprintrpg.ems.vsnl.net.in> Web site: http://www.sreevatsa.com

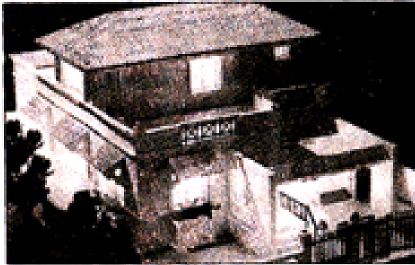
ஸ்ரீவத்ஸா அளிக்கும் இரண்டு வழிகள்

KOVAIPUDUR

Booking Open

வீடுகளை உங்களின் வசதிக்கேற்ப படைப்புகளில். ஆடம்பரத்தை விரும்புவோர்க்கு ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ். குறைந்த விலையில் நிறைந்த வசதிகளை நாடுவோர்க்கு ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியூ.





Independent Villas



Row Houses

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியூ

- பாலக்காடு செல்லும் வழியில் கோவை ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மீ. தொலைவில்.
- தனிப்பட்ட வீடுகள், வரிசை வீடுகள் மற்றும் அப்பார்ட்மென்ட்ஸ், 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரை.
- கோவை ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மீ.ரும் *NH*47 னில் இருந்து 0.75 கி.மீ. தூரம் மட்டுமே.

Architects: **SANKAR & ASSOCIATES,** Coimbatore

சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953. ஃபேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5220192, **மும்பை:** திரு. ஜி.ஜி. பரதன், போன்: 5575716 (அலுவலகம்), ஃபேக்ஸ்: 022-5425356
ஐக்கிய அரபு குடியரசு: திரு. ஹம்சா.பி.வி., பிரிட்ஜ்வே ரியல் எஸ்டேட், போன்: 04-220555, 04-258000, ஃபேக்ஸ்: 04-270074

Anugrah 2541 / 98A

அவுங்கவுங்களுக்கு, உள்ள கஷ்டம் அவுங்கவுங்களுக்குத்தானக்கா தெரியும்?"

'இந்தாளைக் கண்டா கண்ணுதான் பயப்படும். வயிறுமா பயப்படும்' என்ற அந்தப் பொன் மின்னல் வரிகள் என் மனதில் பதிந்தன. ஆஹா.... வார்த்தைகள் எப்படி சங்கடத்திலும் கூட இப்படி வந்து விழுகின்றன.

"கெடக்கறாங்க விடு. செவந்தி. இப்ப என்ன வாங்கிக் குடுக்க முடியாதுன்னு சொல்லிட்டாராமா?"

"இல்லக்கா, அப்படியுஞ் சொல்லலை. இன்னிக்கு முடிவு தெரியும்" என்றாள். 'செவந்தி' நாளைக்கு ஸ்ரீஜெயந்தி கொஞ்சம் நேரத்துலயே வந்து சுத்தியும் வாசத் தெளிச்சிரு" என்றேன்.

"சரிக்கா. காலு காலா மாவுல போடு வாங்களே. அந்தப் பண்டிகையாக்கா?" என்றாள். "ஆமா" என்று சொல்லி விட்டு குழம்பு, ரசம், சாதம் என்று கொண்டு வந்து கொடுத்தேன். வாங்கிக் கொண்டு கிளம்பும் போது மெல்லிய குரலில் "செவந்தி" என்று அழைத்தேன். "பணம் ஏதும் வேணுன்னா கேளு..." என்றேன். 'பளிச்'சென்று சிரித்தாள். "யக்கா, அது இருக்கவே இருக்கு. கடைசிக் கட்டத்துக்கு, ஆனா, நமக்கு நாயமா கெடக்க வேண்டிய இடத்துல எப்புடிக்கா வுடறது?" என்று சொல்லி விட்டு நடந்தாள்.

'அட்வான்ஸ்' என்றால் ஏதோ ஐம்பதோ நூறோ கேட்டிருப்பார்கள். எனக்கு முதல் நான்தான் கணவர் கொண்டு வந்த கொடுத்த நூறு ரூபாய்க் கட்டு அவசியமில்லாமல் நினைவுக்கு வந்தது. அடிக்கடி என் கணவர் இப்படித்தான் கொண்டு வந்து கொடுப்பதும், பிறகு அதை வாங்கிக் கொண்டு போய் வங்கியில் போடுவதும் உண்டு. அரியர்ஸ் ஏதாவது இருக்கும் என்று எண்ணிக் கொள்வேன். இந்த செவந்தியின் கணவன் தன் வேலை விவரங்களை வந்து சொல்கிறான். ஆனால், நாம் நம் கணவரிடம் இப்படியெல்லாம் எப்போதும் கேட்பதில்லை. அவரும் சொல்வதில்லை. அதிலும், சமீப காலமாக அடிக்கடி ஆயிரம், ஐநூறு என்று வருகிறது. எல்லாமே அரியர்ஸ் பணமா? எனக்குள்ளும் சில சந்தேகங்கள் தோன்றியது. தோன்றியாகி விட்டதே. இனி நெருஞ்சி முள்தான். இன்றைக்கு மெதுவாகக் கேட்டு விட வேண்டும்.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

கோதுமை அரைக்கும் போது அத்துடன் நாலுக்கு ஒரு பங்கு என்று பச்சரிசியும், எட்டுக்கு ஒரு பங்கு உளுத்தம் பருப்பும் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டால் தேவையான போது தோசை வார்க்கவும் செய்யலாம். சப்பாத்தி, பூரியும் செய்து கொள்ளலாம். டூ இன் ஒன் மாவு!

– அஞ்சலி மாரியப்பன்.

அன்றிரவு கேட்கவும் செய்தேன். என் கணவர் ஏனோ என்னை நேராகப் பார்த்து பதில் சொல்லவில்லை. வீட்டு முகட்டைப் பார்த்துக் கொண்டே சொன்னார். "மாலதி! சிலதுக்கெல்லாம் நதிமூலம், ரிஷிமூலம் பார்க்கக் கூடாது தெரியுமா? உனக்கென்ன? உன்னை ஒரு நல்ல கணவனா நான் கவனிச்சுக்கலயா? சொந்த வீடு கட்டி மகாராணியா வச்சிருக்கேன். டீ.வி. பிரிட்ஜ்ன்னு எல்லாம் வாங்கித் தரேன். உனக்குள்ள சுதந்திரங்களை நான் தடைசெய்யலே. எதைக் குறித்தும் யோசிக்காம நிம்மதியாயிரு. எதுலயும் நான் எச்சரிக்கையாயிருந்துக்குவேன்."

இது என்ன பதில்? எனக்குப் புரியாதது போலவும் இருந்தது. புரிந்தாற்போலவும் இருந்தது. உனக்கு வசதிகள் தருகிறேன். வாங்கிக் கொண்டு அந்த அளவோடு நில் என்று கோடு போட்டு விட்டாரா? 'நீ கவலைப்படாதே! நா மாட்டிக்க மாட்டேன்' என்று சொல்லியானதும் என் மனமும் அமைதியடைகிறதே. அப்படியானால், எனக்கும் இந்த வசதிகள் தேவையாயிருக்கா என்ன? இப்படியெல்லாம் சிந்திக்கவே அவசியமிருக்கா என்ன? ஏதேதோ யோசித்தபடி உறங்கிப் போனேன். காலையில் செவந்தியிடம் கேட்க வேண்டும். அட்வான்ஸ் கிடைத்ததா என்று?

காலை செவந்தி வந்தாள். அவள் வேலைகளைப் பார்த்தாள். பூஜை, புனஸ்காரம் முடிந்து சமையல் கடையாகி எல்லாத்தையும் அனுப்பி ஏறக்கட்டி விட்டு பின்கட்டில் நானும் உட்கார்ந்தேன்.

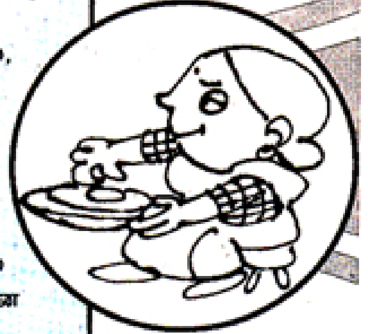
"அப்புறம், என்னாச்சு செவந்தி, அட்வான்ஸ் கிடைச்சுதா?" என்றேன்.

"கிடைச்சதுக்கா, காலையிலிருந்து உங்க கிட்ட சொல்லோணும் சொல்லோணும்னு இருந்தங்க்கா. இந்த இன்ஸ்பெக்டரோட அக்கிரமம் பார்த்திங்களாக்கா. இவுங்க கிட்ட என்னச் சொல்லியிருக்கான் தெரியுமா?

என் உறவினர் வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தபோது அவர்கள் தோசைக்கு தொட்டுக் கொள்ள வைத்த வெங்காயச் சட்னி மிகவும் சுவையுடன் இருந்தது. எப்படிச் செய்தீர்கள் என்று கேட்டதற்கு அவர் கூறிய செய்முறை :

சிறிது எண்ணெயில் திட்டமாக மிளகாய் வத்தல், ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் க. பருப்பை வறுத்தெடுத்துக் கொண்டு, அதிலேயே தேவையான அளவு சாம்பார் (சிறிய) வெங்காயம், ஒரு தக்காளி, மிகச் சிறிதளவு இஞ்சி, 3 பூண்டு பற்கள், ஒரு துளி பெருங்காயம், சிறிதளவு புளி, ஒரு பிடி கருவேப்பிலை எல்லாவற்றையும் மெல்லிய தீயில் நன்றாக வதக்கி, மிக்ஸியில் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு திட்டமான உப்புடன் அரைக்கவும்.

– பி. விஜயராணி



'மருதா, உனக்கு அட்வான்ஸ் தரேன். அப்பப்ப பணமும் தரேன். ஆனா, நீ எனக்கு ஒரு உதவி செய்யோனும்' அப்படின்னாராம். இவரும், என்னன்னு கேட்டிருக்காரு அக்கா, அந்தாளுக்குக் கீழேதான் இந்த 'செப்புடிக் டேங்க்' கிளீன் பண்ணுறவங்களும் இருக்காங்க. வீட்டுக்காரங்க செப்டிக் டேங்க் கிளீன் பண்ணோனுமின்னா கார்ப்பரேஷன் ஆபீஸுக்கு போயி பர்மிசன் வாங்கோனும். 'நாமளே ஆளுகளு விட்டுக் கிளீன் பண்ணிட்டு பணத்தைப் பங்கு போட்டுக்கலாம். உனக்கும் பங்கு தரேன். கவருமெண்ட் காசு தானே. நமக்கென்ன கஷ்டம்' அப்படின்னாராமா? இவருக்கு திக்குன்னு போச்சு. நாளைக்குச் சொல்றனுங்க அப்படீன்னுட்டு, வந்துட்டாரு. இன்னைக்கு நா கிளீனா சொல்லியனுப்பிட்டங்க்கா."

எனக்கு ஆர்வம் பெருகியது. "என்ன சொன்னே செவந்தி?"

"இத பாரு மச்சான்! அது கவுருமெண்ட்டுக்கு போவேண்டிய காசு. நமக்கு வேண்டாம். நம்ம உழைப்புக்கு உள்ளது நமக்குக் கிடைச்சாப் போதும். அந்தாளு அதுவும் மீறி ஏதாச்சும் பேசினா, நா வேலையை உட்டுப் போட்டுப் போறேன்னு சொல்லு. நமக்கு ரெண்டு கையிருக்கு. காலிருக்கு. இருக்க இடமிருக்கு. எப்படியும் பொழச்சுக்கலாம்ன்னு சொல்லி அனுப்பிருக்கேன். அப்படிக்கிப்படி அந்த காசக்கீச எடுத்துக் கிட்டு வந்த, தூக்கி வீசிப் போடுவேன்னும் சொல்லியிருக்கேன்."

நான் பிரமிப்பாக செவந்தியைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன்.

"அக்கா! அக்காவ்! என்ன அப்புடிப் பாக்கறீங்க" என்றாள் செவந்தி. "ஒண்ணுமில்ல, வெறும் யோசனை செவந்தி. கவலைப்படாதே. அப்படி ஏதாவது பிரச்னைன்னா சொல்லு. எங்க வீட்டுக்காரருக்கு வேண்டிய ஆபீசருங்க கார்ப்பரேஷன்ல இருக்காங்க. மருதனுக்கு, ஏரியா மாத்திக்கலாம்" என்றேன். செவந்தி குதூகலமாகக் கிளம்பிப் போனாள்.

படிப்புக்கும், துணிவுக்கும் தொடர்பில்லையோ! இந்த ஏழைகளுக்கு நியாய அநியாயம் குறித்த என்ன அற்புதமான வரையறைகள்? படித்த வர்க்கத்துக்கில்லாத வாழ்க்கை பற்றிய தெளிவு. நமக்கெல்லாம வாழ்க்கை நாம் வாங்கிக் குவிக்கிற பொருள்களில் இருக்கையில், இவர்களுக்கல்லவா அது உண்மையில் இருக்கிறது. வஞ்சப் பணத்தில் வந்த பிரிட்ஜூம், பச்சை மிளகாயும் என்று விசிறியடித்து விட எனக்குத் துணிவில்லை. இது இப்படித்தான் வந்தது என்று கம்பீரமாய்ச் சொல்ல என் கணவருக்குத் துப்பில்லை. ரெண்டு கையிருக்கு உழைக்க என்று நிற்க இரண்டு பேருக்கும் தெம்பில்லை. என் மீதே எனக்குக் கோபமாய் வந்தது.

சுற்றிலும் என் கண்களை ஓட விட்டேன். ஃப்ரிட்ஜ், டீவி, மிக்ஸி, செமி பங்களா டைப் வீடு எல்லாம் குறுகிய காலத்தில். ஏதோ இந்த வீடே ஒரு பெரிய குப்பை வண்டி போலவும், அதிலிருக்கிற பொருட்கள் எல்லாம் குப்பைகளைப் போலவும், நானும், அவரும் அந்த குப்பை வண்டியை ஓட்டுவது போலவும் ஒரு காட்சி ஒரு பிரமையாய் என் மனசுக்குள் தோன்ற ஆரம்பித்தது.



கேரள மாநிலத்தின் தலை நகரான திருவனந்தபுரத்தில் அமைந்துள்ள பிரசித்தி பெற்ற ஸ்ரீ அனந்தபத்மநாபர் ஆலயத்திலிருந்து இரண்டு கிலோ மீட்டர் தொலை வில் தென் கிழக்குப் பாகத்தில் அமைந்துள்ளது ஆற்றுகால் பகவதி அம்மன் ஆலயம். சென்ற மார்ச் 12ம் நாள் பூரம் நட்சத்திரமன்று எல்லா வருடம் போல் ஆற்றுகால் பொங்காலை மஹோத்சவம் பல்லாயிரக்கணக்கான பெண்மணிகள் பொங்கலிட வெகு விமரிசையாகக் கொண்டாடப்பட்டது.

முன்னொரு காலத்தில் "முல்ல வீடு" என்ற பெயர் கொண்ட வீட்டில் வசித்து வந்த நாயர் குடும்பத்தில் முதியவர் ஒருவர் மிகுந்த தேவி பக்தர். அவர் ஒரு நாள் அந்திவேளையில் கிள்ளி ஆறு எனப்படும் ஆற்றில் தேவியின் நாமம் உச்சரித்துக் கொண்டே குளிக்கும் போது ஆற்றின் வேகம் அதிகரிக்கவும் மரங்களெல்லாம் இயற்கைக்கு மாறாக வேகமாக சலசலப்பதையும் கண்டு பயந்தார். தேவி பூஜையில் ஏதாவது தவறு நேர்ந்து விட்டதோ எனவும் அஞ்சினார்.

அப்போது அங்கே எல்லாவித சௌந்தர்யங்களும் அமைந்த பெண் குழந்தை ஒன்று நிற்பதைக் கண்டார். சுமார் 12 வயதே மதிக்கத்தக்க சர்வாபரண பூஷிதையாய் தேஜஸ்ஸுடன் நின்ற அந்த கன்னிகை தன்னை ஆற்றின் அக்கரைக்குக் கொண்டு விடுமாறு வேண்டினாள். ஆற்றை நீந்தி சிறுமியைப் பத்திரமாய் கரை சேர்த்ததும் அந்தக் குழந்தையை தனது வீட்டிற்குக் கூட்டிக் கொண்டு போய் பசியாற ஏதாவது கொடுக்கலாம் என்று நினைத்து அச்சிறுமியுடன் பேசிக் கொண்டே நடந்தார். அவர் கேட்ட கேள்விகளுக்கொன்றும் பதில் கிடைக்கவில்லை. வீட்டினுள்ளே சென்று இளநீரும் அவலும் பழமும் எடுத்துக் கொண்டு அம்முதியவர் வெளியே வந்த போது அச்சிறுமி மாயமாய் மறைய பதறிக் கொண்டு தேடியபோது அப்படி ஒரு சிறுமியை யாரும் பார்த்த தாகவே தெரியவில்லை.



மிகுந்த மன வருத்தத்துடன் அன்று இரவு படுக்கச் சென்றபோது அவரது கனவில் காலையில் ஆற்றின் மறுகரைக்குக் கொண்டு சேர்த்த அக்கன்னிகை தங்கக் கிரீடம் அணிந்து தோன்றினாள். தான் அவரது பூஜையில் மன மகிழ்ந்ததாகவும் அவரது இருப்பிடத்திற்குச் சற்றுத் தொலைவில் மூன்று கோடுகள் வரைந்துள்ள இடத்தில் தனக்கு ஒரு கோவில் அமைத்து அங்கே தன்னைக் குடியிருத்தும்

பெண்களின்

• சிறுவர்களின் வேண்டுதல்





படியாகவும் சொல்லி மறைந்தாள். பொழுது புலர்ந்தது. அம்முதியவர் காவு என அழைக்கப்படும் செடி கொடிகள் மரங்கள் அடர்ந்த அந்தப் பகுதிக்குச் சென்று பார்த்தபோது திரிசூலத்தால் வரையப்பட்டது போல் மூன்று கோடுகள் தென்பட, தேவியின் ஆக்ஞைப்படி ஒரு சிறிய கோவில் ஒன்று உருவானது.

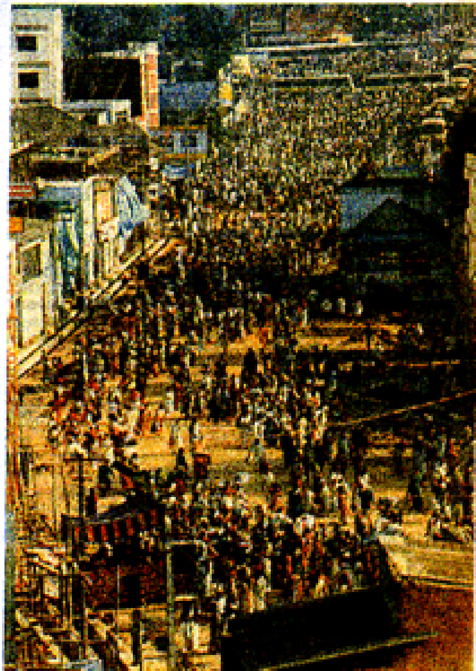
காலம் செல்லச் செல்ல அந்தக் கோவிலுக்கு இருமுறை கேடுபாடுகள் ஏற்பட 1974ல் அக்கோவில் புதிய தலை முறையினரில் சிலர் ஒன்று சேர்ந்து டிரஸ்ட் ஏற்படுத்த பிரம்மாண்ட ரூபம் கொண்டது.

பத்தினித் தெய்வமான கண்ணகிக்கும் ஆற்றுகால் பகவதிக்கும், கொடுங்கல்லூர் பகவதிக்கும் தொடர்பு உண்டு என்று ஒரு கூற்று நிலவுகிறது. கண்ணகி மதுரையை எரித்த பின் சேர நாடு வந்தபோது இந்த கிள்ளி ஆற்றின் வழியே நடந்து சென்றபோது ஒரு பெண் அவளுக்கு உண்ண உணவு சமைத்துக் கொடுத்தாள் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும் இந்தப் பொங்காலை கொண்டாடப்படுகிறது எனவும், மதுரையை எரித்த பின் சேர நாடு வந்ததால் அவளது மனம் குளிர பொங்காலை போடுகிறார்கள் என்றும் ஒரு கூற்று நிலவுகிறது. ஆனால் ஆதாரபூர்வமாக திட்டவட்டமான சரித்திர சாட்சியங்கள் இல்லை.

மார்ச் மாதம் கார்த்திகை நட்சத்திரத்தன்று தொடங்கி பூரம் நட்சத்திரத்தன்று உற்சவம் முற்றுப் பெறும். கொடியேறுதல் இங்கு இல்லை. அதற்குப் பதில் காப்பு கட்டுதல் என்ற வைபவம் நடக்கிறது. தேவியின் புனித வாளை பிரபையின் மீது புண்ணிய நூலால் கட்டுகிறார்கள். இதுதான் தொடக்கம். ஒன்பது நாளும் தினமும் ஆசார அனுஷ்டானங்கள் தவறாமல் மிக மிக பக்தி சிரத்தையுடன் பூஜைகள் நடக்கின்றன.

அன்னை பகவதி ஆயுதங்கள் ஏந்தியவளாய்க் காட்சி அளித்தாலும் கோர ரூபிணி அல்ல, வரப்

சபரிமலை



• ஆயிரக்கணக்கில் பொங்கலிட்டுத் திரும்பும் பெண்கள்



பிரசாதம் அளிப்பவளாகவும் சாந்த சொரூபியுமாக விளங்குகிறாள்.

குத்தி ஓட்டம் : காப்புக் கட்டுதல் அன்றே அவளின் வேண்டுதலின்படி 13 வயது உள்ள ஆண் குழந்தைகள் உற்சவம் முடியும் வரை கோயிலில் தங்குகிறார்கள். காலை, மாலை இரு நேரங்களில் ஒரு தடவை அங்கப் பிரதட்சிணம் செய்யும் இந்தப் பாலகர்களுக்கு கொடுக்கப்படும் உணவு எல்லாம் கோயிலிலிருந்துதான். அவர்கள் வெளியே செல்ல அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள். இதற்காக வேண்டிக் கொள்பவர்கள் முன்பணமாகக் குறிப்பிட்ட தொகை செலுத்த வேண்டும். ஏழை பணக்காரர் என்ற பேதமே இதில் கிடையாது.

இச்சிறுவர்கள் எல்லாம் உற்சவத்தின் கடைசி நாளாகிய பொங்காலையன்று தேவி கோவிலுக்கு வெளியே வலம் வரும்போது தேவியின் பின்னால் பாடிக் கொண்டும் துள்ளிக் குதித்துக் கொண்டும் வருவதுடன் இந்த வேண்டுதல் பூர்த்தியாகிறது.

இதே போல் பத்து வயதிற்கு உட்பட்ட பெண் குழந்தைகள் கையில் ஒரு தட்டில் விளக்கு பூ ஊதுவத்தி இவைகளை வைத்துக் கொண்டு உற்சவ தினத்தின் இறுதி நாளன்று கோவிலை வலம் வருவர். இதற்கு தாலப்பொலி என்று பெயர்.

பொங்காலை : மாசி மாதம் பூரம் நட்சத்திரத்தன்று பல்லாயிரக்கணக்கான பெண்டிர் பகவதி அம்மனுக்காக பொங்கலிடுதலே பொங்காலை. பெரும்பாலும் புதிய மண் சட்டிகளில்தான் பொங்கலிடப்படுகிறது. திறந்த வெளியில் பொங்கலிடுதல் தமிழ் மக்களின் வழக்கம் என்பதால் இந்தப் பொங்காலை வைபவம் கண்ணகியின் கதைக்குச் சம்பந்தப்படுவதாகவும் ஒரு கூற்று நிலவுகிறது. பத்து நாட்களுக்கு முன்பே ஆயிரமாயிரம் மண் பானைகளும் செங்கற்களும் விற்பனைக்கு வந்து விடுகின்றன. இதிலும் வேண்டுதல் உண்டு. 101 கலம் 1008 கலம் 501 கலம் என்று வேண்டிக் கொண்டு பொங்க விடுபவர்கள் பலர். வெளியூர்வாசிகள் இரண்டு நாள் முன்னதாகவே வந்து கோவில் பிரகாரத்தைச் சுற்றி இடம் பிடிக்கிறார்கள். பல்லாயிரக் கணக்கான பெண்கள் பொங்கலிடுவதால் கோயில் பிரகாரத்தையும் கடந்து சுமார் 5 கி.மீட்டர் தூரம் வரை பிரதான தெருக்கள் வரை வந்துவிடுகின்றன அடுப்புகள்.

விடியலில் மூன்று மணிக்கு எழுந்து கணவனுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் அன்றைய தின உணவைச் சமைத்து வைத்து விட்டு, குளித்து பொங்கலிடுவதற்கு வேண்டிய சாமான்களை கூடையில் வைத்துத் தலைமேல் சுமந்து மூன்று கி.மீட்டர் நடந்து வருபவர்களும் உண்டு. பெண்கள் மட்டுமே இவ்வைபவத்தில் கலந்து கொள்வதால் ஆற்றுகால் பொங்காலையை பெண்களின் சபரிமலை என்று கூடச் சொல்கிறார்கள்.

பொங்கலிட உபயோகிக்கும் அடுப்பு, செங்கற்களைக் கட்டித்தான். தென்னையின் உலர்ந்த ஓலைச் சருகு கொதும்பு எனப்படும் மட்டைகள். இவைகொண்டு மட்டுமே தீ மூட்டப்படுகிறது. நல்ல முகூர்த்தத்தில் தேவியின் அன்றாட பூஜை, சிறப்புப் பூஜை, பலி இவைகளெல்லாம் பிரத்யேகமாக நியமிக்கப்பட்ட அனுஷ்டானங்களை முறைப்படி அனுசரிக்கும் போற்றிகள் தந்திரிகள் இவர்களால் நடத்தப்பட்டு முடிந்த பின் தேவியின் சன்னிதியில் இருந்து கொண்டு வரப்பட்ட ஒற்றை



…றி தரும் ஓலைச்சருள் தீ

வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத் தருணம் என்றும் பசுமையானது...



அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நிங்கள் யெஸ்டி அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய தருணம்தான்!



அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க

அணுகுங்கள்



YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS

26, Ranganathan Street, IInd Floor, T. Nagar, Madras - 600 017.

Phone: 4340224/4340210/-4342667. Fax: 044-2344333

விளக்கிலிருந்து பண்டார அடுப்பு எனப்படும் தேவி யின் பொங்கல் அடுப்பிற்கு தீ கிடைக்கிறது. அதிலிருந்து ஓர் ஓலைச் சுருளுக்குத் தீ கை மாறப்பட்டு (அர்ச்சகர்கள்) போற்றி வெளியே காத்திருக்கும் பெண்களுக்குக் கொடுக்க, இப் படியாக பல்லாயிரம் அடுப்புகளுக்கு தீ ஓலைச் சுருள் வழியாகக் கிடைக்கிறது. இது கண் கொள்ளா காட்சியாகும். இதன் பிறகே பொங்க விடப்படுகிறது.

தலைவலி, தலை சுற்றல் வருபவர்களுக்கான வேண்டுதல் செய்வதுதான் மண்டைப் புட்டு. வறுத்த அரிசி மாவு, பச்சைப் பயிறு, வெல்லம் தேங்காய் எல்லாம் சேர்த்துப் பிசறி கண், கை மூக்கு, வாய் எல்லாம் வைத்து, வேக வைத்து எடுத்து நைவேத்யம் செய்பவர்களும் உண்டு.

இவ்வாறே மணம் வீசும் தெரளி இலை களில் வறுத்த மாவு, தேங்காய் வெல்லம், பழம் இவை கலந்து பிடி கொழுக்கட்டை போல் செய்து தெரளி இலைகளில் சுற்றி தென்னைக் குச்சியில் கோர்த்து மாலை போல் செய்து வேக வைத்து நைவேத்யம் செய்வார்கள்.

மாருதியில் வந்தவர்களும் மாட்டு வண்டி யில் வருபவர்களும் ஒரே போல் கொளுத்தும் வெயிலில் நின்று புகைப்படலம் எங்கும் சூழ அடுப்பை மூட்டி பொங்கலிடுவது அன்னைக்கு அனைவரும் ஒரே போல்தான் என்பதை விளக்குகிறது.

பொங்கலில் மஞ்சள் பொங்கல், வெள் ளைப் பொங்கல், சர்க்கரைப் பொங்கல் என் றெல்லாம் செய்துவிட்டு அதை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைத்துவிட்டு நை வேத்தியத்திற்குக் காத்திருப் பார்கள். சுமார் 3 மணி அள வில் தேவியின் சன்னிதியில் இருந்து கொண்டு வரப் பட்ட நீர் பிரத்யேகமாக நிய மிக்கப் பட்ட அர்ச்சகர்கள் (போற்றி) மூலம் பாக்கு மரப் பூங் கொலையால் பல இடங்களிலும் உள்ள பல் லாயிரக் கணக்கான பொங் கல் பானைகளின் மேல் தெளித்துக் கொண்டே வரப் படும். அதன் பின் அவரவர் எல்லாவற்றையும் ஒரு கூடை யிலோ பையிலோ வைத்துக் கொண்டு வீடு திரும்புவர்.

இந்தப் பொங்கலிடப் போகும் பெண்களுக்கென கேரள அரசின் பேருந்துகள் பலவித சௌகரியங்கள்



செய்கின்றன. அன்னையின் அருள் வேண்டி இலவசமாக ஆட்டோ ரிக்ஷாக்கள் அன்று சவாரிக்கு விடப்படு கிறது. எங்கு பார்த்தாலும் தண்ணீர்ப் பந்தல், நீர்மோர் சர்பத் பழங்கள்; உணவுப் பொட்டலங்கள் இலவசமாக விநி யோகம் என்றெல்லாம் நடக்கின்றது. கேரள அரசு திருவனந்தபுரம் நகரத்திற்கு அன்று விடு முறை அளிக்கிறது.

அன்றாடச் செலவிற்குக் கஷ்டப்படுபவர் கள் கூட அன்னைக்கு எப்பாடுபட்டும் பொங் கலிடுவதைக் கட்டாயமாக வைத்துக் கொண் டிருப்பதைப் பார்த்தால் மெய்சிலிர்க்கிறது. ஆற்றில் கால்பதித்ததால் ஆற்றுகால் தேவி எனப் பெயர் பெற்ற அன் னைக்கு பொங்லிடுபவர்கள் நாடு, இனம், மதம், மொழி யைக் கடந்து நிற்கிறார்கள் என்பதற்கு இவ்வருடம் இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த ஹெலன் என்ற பிலியோ தெரப்பிஸ்ட்டும், இத்தாலிய நாட்டைச் சேர்ந்த ஷில்ஷயா வும் சான்று. இந்த வைப வத்தைப் படித்துத் தெரிந்து கொண்ட சகோதரிகள் அன் னையை மனதில் நினைத்து வழிபட்டால் அவர்கள் இருக்கும் இடம் இந்தியா வின் அல்லது உலகின் எந்த மூலையில் இருப்பினும் ஆற்றுகால் அம்மா கருணை மழை பொழிவாள் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

— பார்வதி சூர்யா



• பொங்காலை முடிந்து பெண்களை அழைத்துச் செல்ல காத்திருக்கும் ஆண்கள்.

அன்புடனும் அக்கறையுடனும் ஆரோக்கியத்தையும் கலந்து பரிமாறுங்கள்.



SMB ரவை. SMB மைதா மாவு. SMB கோதுமை மாவுகள். தனிச்சிறப்பான தரம். கண்டிமிழுக்கும் சுவை. உங்கள் குடும்பத்திற்கு ஊட்டச்சத்துமிக்க முழுமையான உணவு.

என்றும் கேட்டு வாங்கிடுங்கள். எல்லோருக்கும் பரிமாறிடுங்கள். சூடாக. சுவையாக.

• பரோட்டா • பப்ஸ் • கேக் • பிஸ்கட் • ரொட்டி • நான் • பாதுஷா • பூரி • அல்வா
• சப்பாத்தி • தோசை • கேசரி • உப்புமா • இட்லி • ரவாதோசை • ரவாலட்டு



தயாரிப்பாளர்கள் :

சக்தி முருகன் ரோலர் ப்ளவர் மில்ஸ் பி. லிட்.

தபால் பெட்டி எண். 15, அவினாசி - 641 654,
கோவை மாவட்டம், போன் : 52991, 52992, 52993, 52994

கேசவர்த்தினி ...
நீண்ட அடர்த்தியான கூந்தலுக்கான பரம்பரை இரகசியம்

ஊட்டமளிக்கும் கேசவர்த்தினி கூந்தல் தைலம்.
நீங்கள் நாள்தோறும் உபயோகிக்கும் தேங்காய்
எண்ணெயில் சிறிதளவு கேசவர்த்தினியை கலந்து
தேய்த்தால், உங்கள் கூந்தல் நீண்டு, ஒளி கொண்டு
திகழுவதைக் காண்பீர்கள். மேலும் உங்கள் கூந்தல்
அடர்த்தியாகவும், கருமையாகவும் காணப்படும்.
இன்றே ஒரு பாட்டில் கேசவர்த்தினியை
வாங்குங்கள். ஆறே மாதங்களில் அழகு மிளிர்ந்த
கூந்தலை பெறுங்கள்.



கேசவர்த்தினி

கூந்தல் தைலம்.

KV/192



மாநகராட்சிப் பள்ளியில் இண்டர்நெட்



திருப்பூர் ஜெய்வாபாய் நகராட்சிப் பெண்கள் மேல் நிலைப் பள்ளி தமிழகத்திலேயே மிக அதிகப்படியான 4871 மாணவிகள் கல்வி பயிலும் நகராட்சிப் பள்ளியாகும்.

நகராட்சிப் பள்ளியாக இருந்தாலும், தனியார் பள்ளி களுக்கு இணையாக இப் பள்ளியை பெற்றோர் - ஆசி ரியர் கழகம் பராமரித்து வருகிறது. மாணவிகளின் நவீனக் கல்விக்கும், சுகாதாரத்திற்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து வருகிறோம். தற்போது தமிழகத்திலேயே முதன் முதலாக இந் நகராட்சிப் பள்ளியில் 'இன்டெர்நெட்' வசதியை மாணவிகளுக்கு ஏற்படுத்தியுள்ளோம்.

இன்று பெரும்பாலான பெண்கள் கல்லூரி, பள்ளிகளில் சானிடரி நாப்கின்ஸ் போன்றவைகளை அகற்றுவதும், பலமுறை 'டாய்லெட்'களில் அடைப்பு ஏற்படுவதும் வாடிக்கையாக இருக்கிறது. எமது பள்ளியில் நீண்ட காலமாக இப் பிரச்னை ஓயாத தலைவலியாக இருந்தது. தற்போது இதற்கு ஒரு சுலபமான வழி கண்டுபிடித்து அமுல்படுத்தி வெற்றி பெற்றுள்ளோம்.

உபயோகமற்ற பழைய தண்ணீர் டிரம்மை இதற்காக பயன்படுத்தியுள்ளோம். தண்ணீர் டிரம்மின் 3" அடி உயரத்தில் இருபுறமும் ¾"X¾" சதுரமான அளவு வெட்டி, இதை நேராக நிமிர்த்தி, மேல்புறத்தில் துளையிட்டு, 6' நீளம் உள்ள சிமெண்ட் பைப் பொருத்தியுள்ளோம். இதை ஒரு அடி உயரம் உள்ள அடுப்பு போன்று கட்டிய மேடையில் வைத்து டிரம்மின் இருபுறமும் இரண்டு அறைகளைக் கட்டி, டிரம்மில் உள்ள ¾" ¾" அடி துவாரத்திற்கு நேராக சிறு கதவைப் பொருத்தி. பைப் கனெக்ஷன் கொடுத்து விட்டோம்.

மாணவிகள் தாங்கள் உபயோகப்படுத்தியதை இந்தக் கதவைத் தூக்கி உள்ளே போட்டு விட வேண்டும். ஒரு வாரத்திற்கு ஒருமுறை கீழ்ப் புறமுள்ள மூடியைத் திறந்து தீ வைத்து எரித்து விடுகிறோம். இந்த முறையை மற்ற பெண்கள் பள்ளி, கல்லூரிகள் பின்பற்றலாமே!

- ஏ. ஈஸ்வரன், செயலாளர்,
பெற்றோர் - ஆசிரியர் சங்கம்.

செடி வளர்க்க கொஞ்சம் இடம் போதும்!

மாறி வரும் உலக சூழ்நிலைக்கு மிகவும் உகந்தது, தொட்டியில் தாவரங்கள் வளர்ப்பது. இம்முறையில் வீட்டின் முன்புறம் உள்ள சிறிய காலியிடம்; பால்கனி, மொட்டை மாடி போன்ற இடங்களில் வளர்க்கலாம் (நன்றாக சூரியஒளி கிடைக்குமிடம்).

தொட்டியில் செடிகளை வளர்ப்பதன் மூலம் நேரம், நீர், உரம் ஆகியவை சிக்கனமாகிறது. மேலும் மனதிற்கு மிகவும் மகிழ்ச்சி அளிக்கக்கூடிய பொழுதுபோக்காகவும் அமையும். நமது வீட்டின் காய்கறித் தேவையில் 40 சதவீதம் வரை தொட்டியில் வளர்க்கும் காய்கறிச் செடிகள் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

புத்தம் புதிய காய்கறிகள் (Garden Fresh) கீரைகள், பழங்கள் ஆகியவற்றைத் தேவையான நேரத்தில் தேவைக்கேற்ப் பறித்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். சுற்றுப்புற சூழ்நிலை அறிஞர்களின் கூற்றுப்படி ஒவ்வொரு வீட்டிற்கு இரண்டு மரங்கள் வளர்க்க வேண்டும் இல்லையேல் தொட்டியில் இரண்டு செடிகளாவது வளர்த்து சுற்றுப்புற சூழ்நிலைக்கு உதவிடுவோம்.

தொட்டியில் செடி வளர்க்க ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாக நாம் சில முன்னேற்பாடுகள் செய்து கொள்ள வேண்டும். அவையாவன :

1. ஊட்டம் ஏற்றிய தொழு உரம் தயாரித்தல் :

நன்கு மக்கிய தொழு உரத்துடன் (மக்கிய சாணம்). சூப்பர் பாஸ்பேட் என்ற மணிசத்து தரக்கூடிய இரசாயன உரத்தை 6:1 என்ற விகிதத்தில் கலந்து காற்று புகாத பாலீத்தின் பை அல்லது குழியிலிட்டு மூடிவைக்க வேண்டும். இந்த உரத்தை ஈரப்பதம் உள்ள நிழல் கிடைக்கும் இடத்தில் குறைந்தது ஒரு மாதம் சேமித்து வைக்க வேண்டும். ஒரு மாதம் கழித்து இந்தக் கலவை உரத்தை எடுத்து மண்ணுடன் கலந்து உபயோகிக்கலாம். இதன் மூலம் கரையாத மணிச்சத்து மண்ணில் உள்ள சில வகையான நுண்ணுயிர்கள் மூலம் கரையும் மணிச் சத்தாக மாற்றப்படுகிறது.





2. இயற்கையான மூலப் பொருட்களைக் கொண்டு உரம் தயாரித்தல் :

கடலை பிண்ணாக்கு, வேப்பம் பிண்ணாக்கு எலும்பு தூள் (Born Meal) ஆகியவற்றை 1:1:1 என்ற விகிதத்தில் கலந்து, மிக்ஸியில் அரைத்து பவுடராக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இக் கலவை உரத்தை செடிகளுக்கு மேலுரமாக பயன்படுத்தலாம். இந்த உரத்தை 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் அளவு எடுத்து செடி வளர்க்கும் தொட்டியின் ஓரத்திலிட்டு நீர் ஊற்ற வேண்டும். இந்த இயற்கை கலவை உரத்தை செடிகளுக்கு இடுவதால் செடிகள் செழித்து வளர்கிறது. உரம் சற்று அதிகமாகி விட்டால் கூட செடிகள் வாடுவது இல்லை. (இரசாயன உரம் (யூரிய DAP) சிறிது அதிகமானால் செடிகள் வாடி இறந்து விடும்.)

தொட்டியில் செடி வளர்க்கும் முறை :

தொட்டியில் வளர்க்கும் தாவரங்களை இரண்டு வகையாக பிரித்துக் கொள்ளலாம்.

1. குறைந்த நாட்களில் பலன் கொடுக்கும். காய்கறி, கீரை, பூச்செடிகள் வளர்ப்பது.

2. நீண்ட கால பலன் கொடுக்கும் மரங்களை வளர்ப்பது.

தொட்டியில் காய்கறிச் செடிகள் வளர்ப்பதிலும் இரண்டு முறை உள்ளது –

1. இயல்பு (சாதாரண) முறையில் செடி வளர்ப்பது.

செடி வளர்க்கப் பயன்படும் மண் தொட்டியின் அடியில் உள்ள துவாரங்களை தேங்காய் நார் கொண்டு மூட வேண்டும். இத்தொட்டியில் நாம் முன்பே தயாரித்து வைத்துள்ள தொழு உரம், செம்மண், ஆற்று மணல் ஆகியவற்றை சமவிகிதத்தில் கலந்து தொட்டியில் நிரப்ப

ஸ்ரீ துர்க்கை அம்மன் துணை

✆ Res : 6430076 ✆ Shop : 8281327

தனலக்ஷ்மி  சாரீஸ்

தேவேந்திரா சுங்குடி தயாரிப்பாளர்

எங்களிடம் 100's special, 120 superior (Combed Cotton) அதிக கெட்டி சாயத்துடன் தயார் செய்கின்றோம். இந்த இரண்டு quality சேலைகளையும் அதிக கெட்டி சாயத்துடன் தயார் செய்வதால், குறைந்த விலையுள்ள புடவையும் நீடித்து உழைப்பதற்கு உத்தரவாதம் தருகிறோம்.

நாங்கள் 9¾ கெஜம் (8.70 m), 10¾ கெஜம் (9.70 m) மற்றும் 6 கெஜம் (5.50 m) அதிக அளவில் தயார் செய்வதால் அதிக Varieties கிடைக்கும். நாங்கள் Latest Bathik designs, Banthini prints, Gold prints மற்றும் Latest Computer Screen Printing designs, Block print Sarees, Chudidar Sets தயார் செய்கிறோம். மற்றும் பட்டுப்புடவை போன்று Grand Look கொண்ட உயர்தர காட்டன் புடவைகள் கிடைக்கும். உயர்ரக காட்டன் நூலால் நெய்யப்படுவதால் அதிக Maintanance தேவையில்லை. நீங்கள் குறிப்பிட்டு சொல்லும் designகளையும் செய்து தருகிறோம்.

சேலைகள் அதிக நாள் நீடித்து உழைக்க வேண்டுமென்ற குறிக்கோளுடன் தயார் செய்கிறோம். மற்றும் எங்கள் கம்பெனியில் ஏற்படும் Small defects Sarees குறைந்த விலைக்கு தருகிறோம்.

நாங்கள் மொத்தமாகவும் சில்லறை விலையிலும் விற்பனை செய்து வருகிறோம். மற்றும் எங்களிடம் மங்களகிரி காட்டன் (No Maintanance), பெங்கால் காட்டன் (120 Counts) கோவை Veeco Sarees (Pure Cotton and Silk Cotton) பாலிகாட்டன், Silk காட்டன், Sun silk Poly Cot, printed poly cot, மற்றும் குண்டூர் காட்டன், வெங்கடகிரி காட்டன், பாலியஸ்டர், பெல்காம் சாரதா சேலைகள், பெங்களூர் Printed Silks, கரிஷ்மா காட்டன் மற்றும் சூரத் சிந்தெடிக் சேலைகள், ஃபேன்ஸி Printed Silk சேலைகள்

மற்றும் சேலம் வேஷ்டிகள், டவல்கள், மேட்சிங் ப்ளவுஸ்கள், உயர்ரக ஈரோடு காட்டன் கிடைக்கும். எங்களிடம் தரமான ரெடிமேட் உள்பாவாடைகள், குறைந்த விலையில் கிடைக்கும்.

இப்பொழுது Exclusive prints, Cotton and Poly cotton அறிமுகப்படுத்துகின்றோம். கோடை காலத்தில் காட்டன் புடவைகள் அணிவது நல்லது. அது தரமாகவும் நீடித்து உழைப்பதற்கும் ஏற்ற இடம். அமைதியான சூழலில் car parking வசதியுடன் தரமான காட்டன் சேலைகள் வாங்க சிறந்த இடம்.

20 வருட வாடிக்கையாளர் சேவை தரமே எங்கள் பலம்

நெ. 1, கோபாலகிருஷ்ண ரோடு
(டாக்டர் நாயர் ரோடு, Second left from Pondy Bazzar turning)
தி.நகர், சென்னை -17.

Our Coimbatore branch
P.R. Shanthi, No.15, Siva Sakthi Colony, Thondamuthur Road, Vadavalli, Coimbatore 641 041.

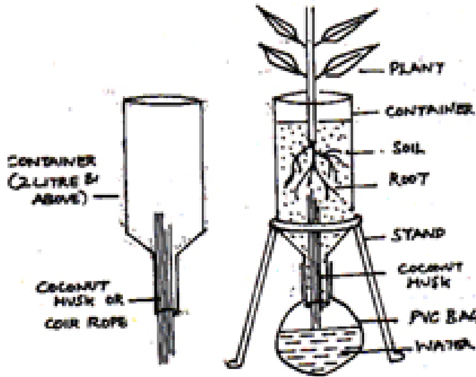
வேண்டும். (முக்கால் பாகம்).

இதில் நமக்குத் தேவையான செடிகளை நட்டு நீர் ஊற்றி வளர்க்கலாம். நாம் ஊற்றும் நீர் தொட்டியில் தேங்காமல் நன்கு வடியுமாறு (துவாரங்கள் மூலம்) பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தொட்டியில் தண்ணீர் தேங்குவது போல் இருந்தால் மண் கலவையில் சிறிது அதிகம் ஆற்று மணல் கலந்து நிரப்ப வேண்டும்.

நீ எவ்வாறு தோற்றமளிக்க விரும்புகிறாயோ, அவ்வாறே உண்மையில் இருக்க முயல்வதுதான், சிறப்பு.
— யாரோ
தகவல் : ஆர். பார்த்திபன்

2. தந்துகி கவர்ச்சி என்ற அறிவியல் தொழில்நுட்பம் மூலம் செடி வளர்ப்பது :

இரண்டு லிட்டர் அல்லது அதற்கு மேல் கொள்ளளவு உள்ள புனல் வடிவ பிளாஸ்டிக் டப்பாவை எடுத்து அடிப்பாகத்தை வெட்டி விட வேண்டும். டப்பாவின் புனல் வடிவ பாகம் கீழ்நோக்கி இருக்குமாறு (படத்தில் காட்டியபடி) ஒரு



முக்கோண தாங்கியில் பொருத்த வேண்டும். புனல் வடிவ வாய் பாகத்தைத் தேங்காய் நார் அல்லது தேங்காய் நார் கயிறு கொண்டு அடைக்க வேண்டும். (நாரின் நீளத்தில் பாதி டப்பாவின் பக்கமும் மீதி கீழே நீட்டிக் கொண்டும் இருக்க வேண்டும்.)

டப்பாவில் முன்னர் குறிப்பிட்ட மண் கலவையை நிரப்ப வேண்டும். நமக்கு வேண்டிய செடிகளை இந்த டப்பாவில் நட்டு வளர்க்கலாம். நாம் செடிக்கு ஊற்றும் நீர் கீழே வழிந்து ஓடாமல் இருக்க டப்பாவின் புனல் வடிவ பாகத்தில் நல்ல தடிமனான பிளாஸ்டிக் பையை (ஆவின் பால் கவர்) கட்டி விட வேண்டும். நாம் செடிக்கு ஊற்றும் நீர் மண் உறிஞ்சியது போகத் தேங்காய் நார் மூலம் வடிந்து பிளாஸ்டிக் பையில் சேர்ந்து விடும். இந்த நீர் செடிக்குத் தேவைப்படும் பொழுது தேங்காய் நார் மூலம் உறிஞ்சப்பட்டு மீண்டும் செடிக்குக் கிடைக்கும். இந்த அறிவியல் முறைக்கு தந்துகி கவர்ச்சி என்று பெயர்.

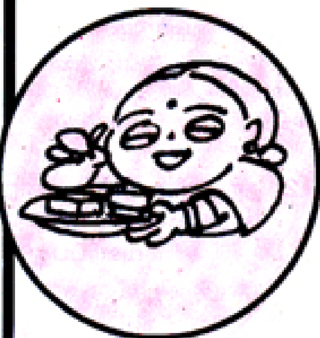
இந்த முறையில் கிடைக்கும் நன்மைகள் :

நீர் மிகக் குறைந்த அளவே தேவைப்படும். நீர் கீழே வழிந்து இடத்தை அசுத்தப்படுத்தாது. நாம் செடிக்கு இடும் உரம் நீருடன் கரைந்தாலும் கீழே உள்ள பையில் சேர்ந்து திரும்பவும் செடிக்குக் கிடைத்து விடும். குறைந்த இடமே போதும்.

இந்த முறையில் நமக்குத் தேவையான தாவரங்களை வளர்க்கலாம். (கத்தரி, வெண்டை, தக்காளி, மிளகாய், கொத்தவரை, மற்றும் அலங்காரச் செடிகள்) மொட்டை மாடியில் செடி வளர்ப்பதற்கு மிகவும் ஏற்றது. நீர் கீழே வழிந்து மாடியின் தரையை அசுத்தப்படுத்தாது. ஆரம்பத்தில் சிறிது அதிக செலவு செய்து (தாங்கி செய்வதற்கு) செடி வளர்க்க ஆரம்பித்து விட்டால், மீண்டும், மீண்டும் அதே உபகரணங்களை உபயோகித்து செடி வளர்த்து பயன் அடையலாம். இம்முறையில் சாதாரண முறையில்

ஒரு கப் வெள்ளை வறுத்த எள் எடுத்து சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். கால் கப் வெல்லத்தைப் பொடித்து, சிறிது தண்ணீர் விட்டு, கரைந்ததும் மண் போக வடிகட்டி, அதை கெட்டிப் பாகாக காய்ச்சவும். கெட்டிப் பாகு வந்தவுடன் அதில் வறுத்த வெள்ளை எள், வீட்டிலிருக்கும் எந்த வகை பிஸ்கட்டாவது – கிளாஸ்கோ, மேரி, குளுகோஸ் என ஏதாவது ஒரு பிஸ்கட்டை (10 பிஸ்கட்) ஒன்று இரண்டாகப் பொடித்து பாகில் போடவும். பிஸ்கட் போட்டுக் கிளறி சற்று, குழிவாக உள்ள (மைசூர் பாகு (அ) அல்வா ட்ரே போல்) ட்ரேயில் கொட்டி பரப்பி சூடாக இருக்கும் பொழுதே துண்டுகள் போடவும். கடலை பர்பி போல, எள் + பிஸ்கட் பர்பி, கமகமவென மணமுடன் சுவையாகவும் புதுமையாகவும் இருக்கும்.

— பாலா



வளர்ப்பதை விட செடிகள் நன்கு வளர்ந்து அதிக பலன் கிடைக்கும்.

தொட்டியில் மரம் வளர்க்கும் முறை :

நாகரிக உலகத்தில் எல்லாமே ரெடிமேடாகக் கிடைப்பதால் குறைந்த நேரத்தில் அதிக பயன் அடைகிறோம். இந்த முறையில் ரெடிமேடாக மரங்களைக் கூட வளர்த்து விற்பனை செய்யலாம். புதிதாக வீடு கட்டுபவர்கள் ரெடிமேட் மரங்களை வாங்கி நட்டு சீக்கிரத்தில் பயன் அடையலாம். வாங்குவோர் நேரடியாகவே மரங்களின் வளர்ச்சி பழத்தின் சுவை, பருமன் இவைகளை பார்த்து வாங்கிச் செல்லலாம்.

மரங்கள் வளர்ப்பதற்கு 20 லிட்டர் காலியான பெயிண்ட் வரும் டின்கள் ஏற்றது. டின்னின் மேல் பாகத்தை வெட்டியெடுத்து விட்டு, அடிப்பாகத்தில் தண்ணீர் வெளியேற சிறு துளைகள் இட வேண்டும். இந்தத் துளைகளை தேங்காய் நார் கொண்டு மூடி ஊட்டமேற்றிய தொழு உரம் கலந்த மண் கலவையை டின்னில் முக்கால் பாகம் நிரப்ப வேண்டும்.

நாம் விரும்பும் மரக்கன்றுகளை இதில் நட்டு நீர் ஊற்றி வளர்க்க வேண்டும். நட்ட மரக் கன்றுகளின் முதிர்ச்சிக்கு ஏற்றவாறு முதல், இரண்டு, அல்லது மூன்று ஆண்டுகளில் பலன் தர ஆரம்பிக்கும்.

ஒட்டுச் செடிகள், பதியன் மூலம் எடுக்கப்பட்ட மரச் செடிகளை வாங்கி வளர்ப்பதன் மூலம் விரைவில் பலன், பயன் அடையலாம். கொய்யா, எலுமிச்சை, மாதுளை, சப்போட்டா, அகத்தி, சீமை எலந்தை மற்றும் நிழல் தரும் மரங்களையும் வளர்க்கலாம். நடும் பொழுது டின்னை வெட்டியெடுத்து விட்டு மரங்களைத் தனியாக எடுத்து தரையில் நட்டு விடலாம். உரமும் தண்ணீரும் தொட்டியில் வளர்க்கும் செடிகளுக்கு இடுவது போல் இட்டால் போதும்.

எனது வீட்டு மாடியில் டின்னில் வளர்க்கப்பட்ட, கொய்யா, சப்போட்டா, எலுமிச்சை, சீமை எலந்தை, மாதுளை செடி முருங்கை ஆகியவை பலன்கொடுக்க ஆரம்பித்து விட்டது. பதியன் மூலம் எடுத்து வளர்த்த எலுமிச்சை மரம் கடந்த நான்கு வருடங்களாக வருடத்திற்கு 60 பழங்களுக்குக் குறையாமல் கொடுக்கிறது.

நல்ல தரமான பழக் கன்றுகளை தேர்வு செய்து (PKM1 சப்போட்டா, PKM 1 முருங்கை, கணேஷ் மாதுளை, கடையம் எலுமிச்சை, கோவிலாங்குளம் சீமை எலந்தை, லக்னோ 49 கொய்யா) இயற்கை உரங்களை உபயோகித்து வளர்க்கவும்.

- ஆர். வைத்தியநாதன்

வேர்க்குரு என்பது வெறும் அரிப்பல்ல. அது ஒரு சருமக்கோளாறு.



விரைவில் நிவாரணம் பெற நைஸில்.

வெயில் காலத்தில் வியர்த்துக்கொட்டி, பிசுபிசுவென்று உடல் இருக்கையில் உங்கள் சருமத்தின் வியர்வை சுரப்பிகள் அடைத்துக்கொள்ளும். அதனால் அரிப்பு ஏற்படும், கடுமையாக சொரியத் தூண்டும்.

அப்போது சருமத்தில் தொற்று ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

நைஸிலில் மட்டுமே உள்ளது கிருமிகளைக் கொல்லும் க்ளோர்க்ஃபெனஸின். இந்த முக்கிய உட்பொருள் வேர்க்குருவுக்கு எதிராக கடுமையான செயல்புரியும். அதனால் வேர்க்குருவிலிருந்து விரைவான நிவாரணம் தருவது மட்டுமல்லாது, அதைச்செய்கையில் இதமும், சுகமும் கூடுதலாய் தரும்.



நைஸில்

வேர்க்குரு பவுடர்

கிருமிகளைக் கொல்லும் க்ளோர்க்ஃபெனஸின் அடங்கியது.

வெய்யில் தொடருகிறது....

வத்தல் போடலாம் வாங்க

ஜவ்வரிசி அப்பளம் (அ) வடாம்

தேவையான பொருட்கள் :
சிறிய ஜவ்வரிசி – 1 கிலோ,
எலுமிச்சம் பழம் – 2,
பச்சை மிளகாய் – 10,
உப்பு – தேவையான அளவு,
மோர் – சிறிதளவு.

செய்முறை :
10 லி குக்கரில் பாதி அளவு தண்ணீர் விட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதித்த தண்ணீரில் ஜவ்வரிசியைப் போட்டு கைவிடாமல் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். ஜவ்வரிசி கரைந்ததும் சற்று கெட்டியாக இருந்தால் தண்ணீர் விட்டுக், கிளறலாம். ஜவ்வரிசி கரைந்தவுடன் இறக்கி விடவும்.

பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் மை போல் அரைக்கவும். அரைத்த விழுதில் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து ஜவ்வரிசி கலவையில் சேர்த்துக் கிளறவும். பின்பு சிறிதளவு மோர் விடவும். (மோர் விடுவது கலர் மாறாமல் இருக்க)



இதைப் பெரிய கரண்டியால் பாலிதீன் பேப்பரில் அப்பளம் அளவு ரவுண்டாக இடவும். இரண்டு நாட்களில் நன்கு காய்ந்து விடும். இந்த அளவுக்கு 75 முதல் 80 அப்பளம் வரை வரும். இதை சுட்டும் பொரித்தும் சாப்பிடலாம்.

அவல் வடாம்

தேவையான பொருட்கள் :
கெட்டி அவல் – 1 கிலோ,
எலுமிச்சம் பழம் – 5,
ஜவ்வரிசி – ¼ கிலோ,
பச்சை மிளகாய் – 50 கிராம்,
உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை :
அவலை முதலில் நன்றாகக் களைந்து விடவும். பின்பு அதில் தண்ணீர் விட்டு (அவல் மூழ்கும் அளவு) 10 நிமிடம் ஊறவைக்கவும். தேகஸில் ஜவ்வரிசியை சம அளவு தண்ணீர் விட்டு 10 நிமிடம் கரைய விட்டு இறக்கி விடவும். ஊறவைத்த அவலை நன்றாக வடிகட்டி அதில் கரைய விட்ட ஜவ்வரிசியைப் போட்டு நன்கு கலக்கவும்.

பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்து அதில் எலுமிச்சம்பழத்தை பிழிந்து கொண்டு, ஜவ்வரிசி, அவல் கலவையில் சேர்த்துக் கலக்கவும். (பிசையக் கூடாது. பிசைந்தால் பொரிபடாது.)

இதை பாலிதின் பேப்பரில் சிறு சிறு உருண்டைகளாக வைக்கவும். இதை நன்றாகக் காயவைக்க வேண்டும்.

பி.கு : இதில் பூசணிக்காயை சீவி சேர்க்கலாம்.

– கமலம்.

எங்கள் (தெலுங்கு) சம்பிரதாய முறையில் சில வத்தல் குறிப்புக்களை கொடுத்துள்ளேன். தமிழ்நாட்டில் மட்டுமல்ல மற்ற ஊர்களில் உள்ளவர்களும் சுவைக்கலாமே!

கும்மிடி வத்தல்

பொன்னிரக பச்சை அரிசி சுத்தம் செய்தது - 1 படி (பெரிய படி)
கல்யாண பூசணி (அ) வெள்ளை பூசணி தோல் எடுத்துத் துருவியது - 4 கப் அளவு,
உப்பு - திட்டமாக (அ) 1 பிடி,
எலுமிச்சம் பழ சாறு - ¼ கப்,
பெருங்காயத் தூள் - 2 ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - ¼ கிலோ, (மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும்.)

செய்முறை :

1:3 என்ற விகிதத்தில் தண்ணீர் வைத்து, அரிசியைக் கழுவி நீரை நன்கு வடிய விட்டு பிறகு தண்ணீர் நன்கு கொதிக்கும் போது போடவும். உப்பு திட்டமாக போட்டுக் கிளறவும். பின் சாதம் வெந்தவுடன் பூசணி துருவல், பச்சை மிளகாய் அரைத்ததையும் போட்டு நன்கு கிளறவும். பின் சிறிது நேரம் குழைய வெந்த பிறகு இறக்கி, பெருங்காயத் தூள், எலுமிச்சம் பழச்சாறு இவற்றைச் சேர்த்து நன்கு கிளற வேண்டும். சாதம் நன்கு இறுகிக் கொள்ளும். பின் ஆறினவுடன், துணியிலோ ப்ளாஸ்டிக் ஷீட்டிலோ, சிறு சிறு உருண்டைகளாகக் கிள்ளி வைத்து விட வேண்டும். நன்கு காய்ந்த பின் எடுத்து காற்று புகாத டின்னில் எடுத்து வைக்கலாம். இதைப் பொறித்தால் பூசணி மணத்துடன் சுவையாக இருக்கும்.

உன் வாழ்வை
பிறர் வாழ்வுடன்
ஒப்பிட்டுப் பார்க்கா
விட்டால் நீ
மகிழ்ச்சியுடன்
வாழ்வை அனுபவிப்
பாய்.
– கென்ட்டார் செட்
தகவல் : வி. சி.
கிருஷ்ணரத்னம்

நல்லேறி வத்தல்

ப. அரிசி - 1 படி,
பிரண்டை சுத்தம் செய்தது - ¼ கிலோ அளவு,
ப. மிளகாய் - ¼ கிலோ,
எலுமிச்சம் பழச்சாறு - ¼ கப்,
உப்பு - திட்டமாக (அ) 1 பிடி,
பெருங்காயத் தூள் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

முதலில் பிரண்டை துண்டுகளை உரலில் இட்டு (அ) மிக்ஸியில் அரைத்து இடித்து நீர் விட்டு நன்கு இடித்து, அதன் சாற்றை வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அரை படி திட்டம் வரும் அளவு சாறு எடுக்கவும்.

பின் 1:2 என்ற விகிதத்தில் தண்ணீர் வைத்து அரிசி கழுவி, கொதிக்க ஆரம்பிக்கும் போது அரிசியைப் போட்டு, நன்கு கிளறவும். பின் அரிசி வெந்தவுடன், பிரண்டை சாறு, அரைத்த மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயத் தூள், எலுமிச்சம் பழச்சாறு இவற்றைச் சேர்த்து நன்கு மேலும் கீழும் கலக்கும்படி கிளற வேண்டும். பின், குழைய வெந்தவுடன் இறக்கி, ஆறினவுடன் சாதம் இறுகி கெட்டியாக இருக்கும். இதை எடுத்து உருட்டி, துளை யிட்ட வடைகளாக, (சிறு அளவில்) துணி அல்லது ஷீட்டில் வெயிலில் வைக்கலாம். நன்கு காய்ந்த பின் டின்களில் அடுக்கி வைக்கலாம். இதை வறுத்தால், வடையின் வடிவத்தில் பிரண்டையின் சுவையுடன் அருமையாக இருக்கும்.

– யசோதா கிருஷ்ணமூர்த்தி

மாறுதலான ருசியுடன் கூடிய அநேக விதமான அப்பளங்கள்

உருளைக் கிழங்கு அப்பளம்

வெண்மையான கிழங்கு - 1 கிலோ,
சீரகம் - 10 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் விழுது - 2 டீஸ்பூன்,
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு:

செய்முறை :

உருளைக் கிழங்குகளைத் தண்ணீரில் போட்டுத் தேய்த்து கழுவி துண்டுகளாக்கி வேகவைக்கவும். நன்றாக ஆறவைத்து தோலை உரித்து மிக்ஸியில் போட்டு விழுதாக்கவும்.

உப்பு, மிளகாய் இரண்டையும் நன்றாக (விழுதான) கிழங்குடன் சேர்த்துக் கலக்கவும். பெரிய பிளாஸ்டிக் பேப்பரை விரித்து எண்ணெய் தடவி அதன் மீது சிறு அப்பளங்களாக தட்டி உலர்த்தவும்.

அவல் அப்பளம் :

கெட்டிஅவல் - 5 கிண்ணம்,
மைதா மாவு - 1 கிண்ணம்,
பெருங்காயத் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
எள்ளு - 2 ஸ்பூன்,
உப்பு - ருசிக்கு.
எண்ணெய்.

செய்முறை :

அவலை சுத்தமாக்கி துடைத்து ரவை போல அரைத்து பெருங்காயம், உப்பு கலந்து இளஞ்சூடான நீரில் பிசைந்து ஊறவைக்கவும். இரண்டு மணி நேரம் கழித்து எண்ணெயைத் தடவி தடவி நன்றாக புரட்டி எடுத்து நன்றாக இடிக்கவும். (மிக்ஸியிலும் போட்டு எடுக்க லாம்) பின் மிகவும் மிருதுவாகும் வரை கைகளால் நன்கு பிசையவும். பெரிய உருண்டையாக்கி நீண்ட உருளையாக உருட்டவும். இதைச் சிறு துண்டுகளாக்கி உருண்டையாக உருட்டவும்.

மைதா மாவில் உருண்டைகளை புரட்டி எடுத்து அப்பளமிட்டு நிழலில் உலர்த்தவும். அவ்வப்போது திருப்பித் திருப்பிப் போட்டு உலர்த்த வேண்டும். இதை பொரித்தும், சுட்டும் சாப்பிடலாம்.

மரவள்ளிக் கிழங்கு அப்பளம்

புத்தம் புதியதான மரவள்ளிக்
கிழங்கு - 1 கிலோ,
மிளகாய் வற்றல் - 10,
உப்பு - ருசிக்கு,
பெருங்காயம் - 1 துண்டு,
எண்ணெய் - அப்பளம் தயாரிக்க.

செய்முறை :

கிழங்கில் மேலேயுள்ள தோலையும் உட்புறமுள்ள வெண்மையான தோலையும் எடுத்து விட்டு நறுக்கவும். உள்ளேயுள்ள நரம்பை எடுத்து விட்டு ஆவியில் வேகவைக் கவும். (பிரஷர் குக்கரிலும் வேகவைக்கலாம்.)

வெந்த கிழங்கை நன்கு ஆறவைத்து உப்பு, மிளகாய், பெருங்காயம் வேகவைத்த கிழங்குடன் சேர்த்து அரைக்கவும். இதைச் சிறு உருண்டைகளாக்கவும். பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் எண்ணெய் தடவி இந்த உருண்டையை வைத்து மேலே இன்னொரு பிளாஸ்டிக் பேப்பரை வைத்து கிண்ணத்தால் அழுத்தினால் வட்டமான அப்பளமாகும். மெதுவாக உரித்து வெயிலில் உலர்த்தவும்.

மாங்காய் அப்பளம்

பழுக்கும் பருவத்திலுள்ள மாங்காய் - 5,
பச்சை மிளகாய் விழுது - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
சீரகம் - 1 ஸ்பூன்,
மிளகுத் தூள் - ½ ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - 1 ஸ்பூன்
எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை :

மாங்காயின் தோலைச் சீவி துண்டு களாக்கி வேகவைத்து வடிக்கவும். உப்பு, மற்ற சாமான்கள் சேர்த்து அரைக்கவும். பெரிய பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் எண்ணெய் தடவிய கைகளால் சிறு அப்பளங்களாக தட்டி உலர்த்தி எடுக்கவும். உப்பு, புளிப்பு, காரம் சேர்ந்து கர்ப்பிணி பெண்கள் விரும்பிச் சாப்பிடும்படி இருக்கும்.

கொள்ளு அப்பளம் (இது கர்நாடகா ஸ்பெஷல்)

கொள்ளு - 4 கிண்ணம்,
உப்பு - ருசிக்கு,
மிளகாய்த் தூள் - 2 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - 1 ஸ்பூன்,

செய்முறை :

கொள்ளை நன்றாக சுத்தம் செய்து கல், மண் இல்லாமல் பொறுக்கி வைக்கவும். வாணலியில் போட்டு நன்றாக வறுக்கவும். படபடவென ஓசை வரும் வரை வறுத்து இறக்கவும். பிறகு எந்திரக் கல்லில் போட்டு உடைத்து தோலைப் பிரியச் செய்து முறத்தில் போட்டு தோலை நீக்கவும். பிறகு மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். மாவில் ஒரு கரண்டி எடுத்துத் தனியே வைக்கவும். மீதமுள்ள மாவுடன் உப்பு, பெருங்காயம், மிளகாய்த் தூள் போட்டு தண்ணீர் தெளித்துப் பிசைந்து நன்றாக இடிக்கவும். சிறு சிறு உருண்டை களாக உருட்டி வைக்கவும். தனியாக எடுத்து வைத்துள்ள மாவைத் தூவி ஒவ்வொரு உருண்டையையும் அப்பளமாக இட்டு வெய்யிலில் உலர்த்தி எடுத்து வைக்கவும். இதைச் சுட்டோ பொரித்தோ பரிமாறலாம்.

- பிரேமா ராவ்

உங்கள் மூட்டு எப்படி இருக்கு?

"என்ன பண்றது உட்கார்ந்தா எழுந்திருக்க முடியல... எழுந்திருச்சா உட்கார முடியல... கால் மூட்டு வலிக்குது. 'விண் விண்' என குத்துது... சில நேரம் வீங்கிப் போகுது' என்ற வேதனையுடன் முணுமுணுக்கும் நிறைய குடும்பத் தலைவிகள் உண்டு.

"இந்தியாவில் ஏராளமானவர்கள் இந்தத் தொல்லையை அனுபவித்து வருகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் மூட்டுகளில் ஏற்படும் தேய்மானம். நவீன சிகிச்சை மூலம் இதன் வலியைக் குறைத்து வேதனையைக் குறைக்கலாம். மேலும் தேய்மானம் ஆகாமலும் பார்த்துக் கொள்ளலாம்" என்கிறார், டாக்டர் எம். பார்த்தசாரதி எலும்பு மூட்டு இயல் துறை நிபுணர். இவர் சென்னை மலர் மருத்துவமனையில் பணிபுரிகிறார். இவரே கேள்வி - பதிலாக இதைப் பற்றி விளக்குகிறார் -

மூட்டின் தேய்மானம் என்றால் என்ன?

நாம், அசையும் மூட்டின் உதவியால்தான் ஓரிடத்தில் இருந்து இன்னொரு இடத்திற்குச்



• வளைந்த கால்கள்...



• ...எக்ஸ்-ரேயில்

செல்கிறோம். இந்த மூட்டுகளில் எலும்புகள் ஒன்றோடு ஒன்று இணையும் போது உராய்வு ஏற்படாமல் அசைவதற்காக வழுவழுப்பு இகவான குருத்தெலும்பு (Cartilage) இறைவன் மூட்டுக்கு அளித்த வரம். "மூட்டுக்குள் இருக்கும் குருத் தெலும்பின் வழுவழுப்புத் தன்மை குறைந்து மூட்டை அசைக்கும் போது சோர்வும், வலியும் ஏற்படுவதையே தேய்மானம் என்கிறோம்." வழுவழுத் தன்மை குறையும் பொழுது வலியுடன், மூட்டின் அசைவு குறைகிறது.

தேய்மானத்திற்கான காரணங்கள் என்ன?

பொதுவாகவே பெண்களுக்குக் கால் மூட்டுகள் அதிக அளவு தேய் மானத்திற்கு உள்ளாகிறது. சிலருக்குப் பிறவியிலேயே மூட்டு நேராக இல்லாமல் சற்று உட்நோக்கி வளைந்திருக்கும். பிறக்கும்போது நேராக இருந்தால் கூட 30 வயதைத் தாண்டும் போது உள்நோக்கி வளைய ஆரம்பிக்கும். வெளிப்பக்கமாகவும் உள்நோக்கி வளைந்தும் இருக்கின்ற பிரச் னையே அதிகமாக இருக்கிறது. இதனால் முழங்கால் மூட்டின் உள் பக்கமும் முழுங்கால் மூட்டு சில்லும் (Knee Cap-patella) அதிகத் தேய்மானம் அடைகிறது.

கால் மூட்டில் அடிபட்டு முறிவு ஏற்பட்டால் மூட்டு சமன் தன்மையை இல்லாத அடைந்து ஒரு பகுதி தாழ்கிறது. அந்தத் தாழ்ந்த பகுதியில் தேய்மானம் விரைவில் ஏற்படுகிறது. இதனால் கால்



• டாக்டர் பார்த்தசாரதி

மூட்டில் முறிவு ஏற்பட்டால் அதனை அலட்சியப் படுத்தாமல் மூட்டை சமன் செய்யும் சிகிச்சையை உடனடியாகப் பெறுவது மிகவும் அவசியம்.

சில வகை மூட்டு பிடிப்பு நோய் (Rheumatoid) காசநோய்களால் (Tuberculosis) மூட்டு கரப்பிச் சவ்வின் (Synoval Membrane) நலம் குறைந்து குறுதெலும்பை அரித்து எடுத்து விடுகிறது. இதனாலும் மூட்டுக்கள் விரைவில் தேய்ந்து விடுகின்றன.

மூட்டினுள் உள்ள குறுத்தொலும்பின் அடித்தளமாக இருக்கும் எலும்புகள் பலவீனமாகிவிட்டாலும் (due to osteoporosis) குறுத்தெலும்பு சற்று நொடிந்து விடுகிறது. இதனால் நாளடைவில் மூட்டின் சமநிலைமை குறைந்து, மூட்டுத் தேய்வு அதிவேகமாகிறது.

ஒருவருக்குத் தேய்மானம் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதை எப்படித் தெரிந்து கொள்ள முடியும்?

கால் மூட்டு சமநிலை இல்லாமல் இருந்தால் தேய்மானம், மிக விரைவில் மோசமாவது இல்லாமல் சற்று இளம் வயதிலேயே வலியும் ஏற்படும். அதனை சரி செய்ய மூட்டை சமநிலைக்குக் கொண்டு வரும் சிகிச்சையை செய்தால் மேலும் மூட்டுத் தேயாமல் உதவுவது அல்லாமல் வலியும் நன்றாகக் குறைகிறது. அதற்குக் கரக்டிவ் ஆஸ்டியாடமி (Corrective Osteotomy) என்று பெயர். இந்த சிகிச்சை கால் மூட்டை நேர்படுத்தி மூட்டை பாதுகாக்க உதவுகிறது. இது ஒரு நவீன முறை எனலாம்.

"பழைய முறையில் எலும்பை உடைத்து ஆபரேஷன் செய்து எலும்பு கூடும் வரை மாவு கட்டுப் போட்டு 6 முதல் 8 வாரம் வரை படுக்க வைத்துவிடுவார்கள். இவ்வாறு செய்வதால் குணமாக அதிக நாட்கள் ஆகும். மேலும் மூட்டு அசைவு குறைந்து எலும்புகள் பலவீனமாகிவிடக்கூடிய சூழ்நிலையும் இருக்கிறது. நாங்கள் உருவாக்கியுள்ள 'எம்.பி.எஸ். டிரிபிள்



• நேராக்கப்பட்டது....



• ...எக்ஸ்-ரேயில்

பிளேன் கரக்டிவ் ஆஸ்டியாடமி' (MPS Triple Plane Corrective Osteotomy) சிகிச்சை முறைப்படி மூட்டை சரியான நிலைக்குக் கொண்டு வந்த பிறகு இரண்டு மூன்று நாட்களிலே அசைக்க ஆரம்பித்து விடலாம். ஒரு வாரத்தில் வீட்டுக்குச் சென்று விட முடியும்.

மேலும் இந்த மருத்துவ முறையில் முழங்கால் மூட்டில் இருக்கும் மூன்று விதமான கோளாறுகள் ஒரே சமயத்தில் சரி செய்யப்படுகின்றன. உள் நோக்கி வளைந்திருக்கும் பகுதியை சரி செய்தல், கால் மூட்டு சற்று சுழன்று இருப்பதை நேர்படுத்துதல், மூட்டு சில்லுக்கும் தொடை எலும்புக்கும் இடையிலுள்ள 'பெட்டெல்லோ பிமோரல் ஜாயின்ட்' பகுதி தேய்மானத்தைச் சீர் செய்தல் ஆகிய மூன்று விதமான கோளாறுகளை ஒரே அறுவை சிகிச்சையில் சரி செய்ய முடிகிறது.

இந்த ஆபரேஷனுக்குப் பிறகு எவ்வளவு

"சிறிது நேரம் உட்கார்ந்து விட்டு எழுந்து நின்றால் மூட்டு பிடித்தது போல் இருக்கும். நாலைந்து அடி எடுத்து வைத்ததும் சரியாகி விட்டதைப் போன்ற உணர்வு ஏற்படும். பிறகு நாளடைவில் நிற்கும் போதும் நடக்கும் போதும் வலியுடன் மூட்டில் வீக்கம் ஏற்படும். போகப் போக மூட்டின் அசைவு குறைந்து அதிக வலியுடன் இரவு தூக்கமின்றி அவதிப் படுவார்கள்."

இந்த கால் மூட்டு தேய்மானத்திற்கு தரப்படும் சிகிச்சை முறைகள்?

"லேசாக வலி இருக்கும் பொழுது மாத்திரை மற்றும் 'பிசியோ' பயிற்சி மூலம் வலியைக் குறைத்து விடலாம். மூட்டு மிக அதிகமாக தேய்ந்து வலி அதிகமாக இருக்குமானால் செயற்கை மூட்டு பொருத்துவதே சரியான வழி. இது சற்று பெரிய ஆபரேஷன். செலவும் மிக அதிகம்!

நாட்கள் மருத்துவ மனையில் இருக்க வேண்டும்?

"ஆபரேஷன் முடிந்த இரண்டு, மூன்று நாட்களில் 'வாக்கிங் பிரேம்', உதவியுடன் நடக்கலாம். ஆறு ஏழு நாளில் வீட்டுக்குச் சென்று விடலாம். 4 முதல் 6 வாரத்தில் சகஜமாக நடக்க முடியும்.

இதில் பெண்கள் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் ஒன்று இருக்கிறது தேய்மானத் தொல்லை இருந்தால் நடுத்தர வயது பருவத்திற்குள் ஆபரேஷன் செய்து விடுவது நல்லது. இல்லையெனில் இந்த சிகிச்சை முறையின் முழு பலனையும் அடைவது குறைகிறது. மிகவும் தேய்மானம் அதிகமாகி விட்டால் செயற்கை மூட்டு பொருத்துவதையே செய்ய முடியும்.

இந்தத் தேய்மானம் வராமலே தடுக்க முடியுமா?

''வருடத்துக்கு வருடம் வயதாகிக் கொண்டே போவதை எப்படித் தடுக்க முடியாதோ அதைப் போல நாளடைவில் தேய்மானம் ஆவதையும் தடுக்க முடியாது. ஆனாலும் ஓரளவு வேகமாக தேய்மானம் ஆகாமல் தடுக்க எங்கள் யூனிட் கவிதையை மனதில் கொண்டு நடைமுறையில் செயல்படுத்தினால் நல்லது.

உடல் பருமனை பருப்பளவில் குறைத்து,
பருப்பை பல வகையில் சேர்த்து உடலிற்கு,
உடற்பயிற்சி தந்து சூரிய ஒளியில்,
கொஞ்ச நேரம் சுற்றி வந்து,
தேய்மானத்தை முடிந்த வரை தள்ளிப் போடலாமே!

நமது உடலில் சூரிய ஒளிபடுவதன் மூலம் தோலுக்கு அடிப்பாகத்தில் வைட்டமின் 'டி' தயாரிக்கப்படுகிறது. இது எலும்பு பலத்திற்கு தேவை. அதனால் காலையும், மாலையும் சூரிய ஒளி படும்படி சிறிது நேரமாவது நடக்க வேண்டும்.

மூட்டில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால் முறைப்படி நவீன சிகிச்சை பெறுவது அவசியம். இல்லையெனில் தேய்மானத்திற்கு வழி வகுத்துவிடும். தேய்மானம் தற்போது பெருகி வருவதால் அதைப் பற்றி விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்தி ஆவன செய்ய விழைகிறோம். இதற்காக எலும்பு தேய்மானம் மற்றும் எலும்பு முறிவுக்கான 'நேரடி ஆலோசனை தருவதற்காக 'மெட்ராஸ் ஆர்தோபிடிக்ஸ் சர்வீஸ்' என்ற அமைப்பை சென்னையில் மலர் மருத்துவ மனையில் துவக்கி உள்ளோம்!

பேட்டி : **இந்திரா**

தியாக வாழ்வைத் தவிர்க்கலாம், தப்பில்லை!



ரண்டு அல்லது மூன்று தலைமுறைகளுக்கு முன் நமது தமிழ்நாட்டில் முதியோர் இல்லம், முதியோர் காப்பகம் முதலான விஷயங்கள் அகராதிகளிலாவது இடம்பெற்றிருக்குமா? திடீரென்று இடைக்காலத்தில் இவை தோன்ற ஆரம்பித்தது மேனாட்டுக் கலாச்சாரத்தின் பாதிப்பினால் மட்டும்தானா? மேலைநாடுகளின் வாழ்க்கை முறைகளைப் பார்த்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் கேட்டு வரும் இளையதலைமுறைதான் இரக்கம் இன்றி முதியவர்களை ஒதுக்கி வைக்க ஆரம்பித்து விட்டதா?

முதியோர் இல்லங்களில் மிகப் பெரும்பாலோர் பொருமலுடன்தான் இருக்கிறார்கள். வயதான காலத்திற்கே உரிய பிளாஷ்பேக் சிந்தனைகளில் தாங்கள் செய்த தியாகங்கள், பிள்ளைகளைப் பெற்று வளர்க்கப் பட்ட கஷ்டங்கள், சந்தித்த போராட்டங்கள், ஏற்பட்ட காயங்களின் வடுக்கள் ஆகியவற்றை வருடி விட்டபடி கண்ணீர் விடவும் கஷ்டப்பட்டு - எங்கே வயிறெரிந்து ஏதும் சொன்னால் அது நன்றாக இருக்கும் பிள்ளைகளைப் பாதித்து விடுமோ என்கிற தவிப்போடும் புழுக்கத்தோடும் பரிதாப வாழ்வில் இருக்கிறார்கள்.



ஆனால் அவர்களுடைய இந்த நிலைக்கு அவர்களும் தான் ஒருவகையில் காரணம் என்பதும் ஒரு கசப்பான உண்மை. எப்படி? நாமும் கொஞ்சம் 'ஃப்ளாஷ்பேக்' போவோம் -

குழந்தைப் பருவத்தில் பிள்ளைகளுக்குப் பெரியவர்கள் தான் பல செய்திகளை, வாழ்க்கைப் பாடங்களாக சொல்லித் தருகிறார்கள். அதில் தலையாயது, 'நாங்கள் எப்படிப் போனால் என்ன, நீ நல்லா இருந்தா அதுவே எங்களுக்கு சந்தோஷம்ப்பா' என்று அதன் புத்தியில் ஒரு பொய்யான எண்ணத்தை விதைக்கிறார்கள். இங்கேதான் ஆரம்பிக்கிறது பிரச்னை.

நிறைய வீடுகளில் பார்க்கலாம். பண்டிகை, நாள் கிழமை என்றால் அதிக வசதியில்லை என்கிற பட்சத்தில் குழந்தைக்கு மட்டும் புத்தாடை எடுத்துத் தந்து விட்டு தான் பழையதை உடுத்திக் கொள்கிறார்கள். "முதல்ல துணி எடுக்கலாம்னுதான் இருந்தேன். அடுத்த மாசம் பையன் பிறந்த நாள் வருது. அவனுக்கு சைக்கிள் வாங்கித் தரலாம்னு பார்க்கறேன். இத்தனை வயசுக்கப்புறம் நமக்கென்ன புதுத்துணி கேக்குது. அவளும் சரின்னுட்டா...." என்கிறார்கள் முப்பதுகளில் இருக்கும் இளம்தம்பதியர் கூட.

"நேத்து டி.வி. பார்த்தீங்களா? டிஸ்கவரி சேனல்ல அருமையான ஒரு நிகழ்ச்சி...."

"இல்லை சார். பையனுக்கு ஸ்கூல் திறந்தாச்சு. அவன் படிப்பு கெடக்கூடாதுன்னு நாங்க கேபிள் கனெக்ஷனே எடுக்கலை."

"அதுக்காக கேபிள் கனெக்ஷனை மறுப்பானேன்! பகல்ல அவன் ஸ்கூலுக்குப் போன பிறகு வீட்ல பார்க்கலாம் அல்லவா? பொம்பளைங்களுக்குப் பொழுது போக, பொது விஷயங்கள் அறிந்து கொள்ள வேற பெரிய மீடியாவே இல்லையே...."

"அதென்னவோ சார். பையனே பார்க்க முடியாத டி.வி. நமக்கெதுக்குன்னு எங்க ரெண்டு பேருக்குமே ஒரு எண்ணம்."

பையனுக்கு உடல்நலமில்லாமல் போனால் வீடு முழுக்க பத்தி

யச் சாப்பாடு. பையனுக்கு பரீட்சை காலம் என்றால் விருந்தினர்களுக்கே கூட கத வடைப்பு. நாற்பது வருட மியூசிக் சிஸ்ட ஆவலை விட பதினெட்டு வயதுப் பையனின் மோட்டார் சைக்கிள் விருப்பத்துக்கு அதிக முக்கியத்துவம். உடல்நலம் கெட்டாலும் பரவாயில்லை. வேலைக்காரி வேண்டாம். அவளுக்குத் தருகின்ற முன்னூறு ரூபாய்க்கு பிள்ளைகளுக்கு ஏதாவது வாங்கித் தரலாம்.

நீங்கள் நீங்களாகவே தீர்மானித்துக் கொண்டு தியாகம் என்ற பெயரில் செய்கின்ற இந்தச் செய்கைகளையெல்லாம் குழந்தைகள் எப்படி உணர முடியும்?

பழைய தலைமுறைகளில் வாழ்க்கை முறை இப்படி இல்லை. பெரியவர்களுக்கு முக்கியத் துவம் தரப்பட்டது. மொத்தக் குடும்பமும் பெரியவர்களை மையமாக்கிச் சுற்றி வந்தது. இருப்பது ஒன்றுதான் என்கிற பட்சத்தில் அது பெரியவர்களுக்காக ஒதுக்கப்பட்டது. பெரியவர்கள் முன்பு நின்றுதான் பேச வேண் டும். உரத்த குரலில் பேசக் கூடாது. நமது கருத்தைத் தெரிவிக்க மட்டுமே உரிமை, இறுதி முடிவு எடுக்கும் அதிகாரம் பெரியவர் களிடம்தான் என்பது போன்ற எழுதாத சட்டங்கள் இருந்தன. இதனால் பெரியவர் களின் மீது மதிப்பு, பிரமிப்பு, மரியாதை, விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை அனைத் தும் சிறியவர்களிடம் வளர்க்கப்பட்டது.

இந்த நிலை எப்போது எதனால் மாறி, மரியாதை என்பது திரைப்படங்களின் டைட்டிலில் மட்டுமே இடம்பெறும் வார்த் தையாக ஆகிப் போனது என்பது பெரும் புதிர்.

பிடிவாதமான மரியாதை நிமித்த நடவடிக் கைகள் ஒழுக்கம் என்கிற கொடி வளர கொழு கொம்பாக இருந்தன என்பது மறுக்க இயலாத உண்மை. 'இதிலென்ன இருக்கிறது மரியாதை எல்லாம் மனசளவில் இருந்தால் போதும்' என்கிற பேச்சோடு மாமனார் எதிரில் மருமகள் கால் மேல் கால் போட்டு உட்கார ஆரம்பித்தது ஒழுக்கத்தை, உண்மையான நாகரீகத்தை அழிக்க ஆரம்பித்த வைரஸ் கிருமி என்றால் அது மிகையில்லை.

அங்க அசைவுகளின் மொழி (BODY LANGUAGE) என்பது மனவியல் துறையின் புதிய அத்தியாயம். நமது அங்க அசைவுகள் (BODY MOVEMENTS), புறத்தோற்ற நிலை (POSTURE) எல்லாம் நமது அப்போதைய மனநிலையின் வெளிப்பாடுதானாம். இண்டர்வ்யூ போனால் நாற்காலி நுனியில் அமர்வதும், மனம் லேசாகிச் சிரிக்கும் போது கைகளிரண்டும் நம்மையறியாமல் விரிவதும் பொய் சொல்லும் போது நம் கை லேசாக முகம் துடைப்பது போல் வாயைப் பொத்த முயல்வதும் அனிச்சையாய் நிகழ்பவை அல்ல. மேனா டுகளில் பெரிய பெரிய தொழில் முதலைகள் பார்ட்டி என்ற பெயரில் கூடும்போது இந்த BODY LANGUAGE பார்த்து எதிராளியை அளந்து சொல்வதற்கென்றே நிபுணர்களை ஏஜெண்டுகளாக அமர்த்துகிறார்கள். மரி யாதை மனதளவில் நிஜமாகவே இருக்கும் பட்சத்தில் பெரியவர்களை உதாசீனப்படுத்து வது போன்ற செயல்களை நாம் செய்ய முடியாது என்பதுதான் உண்மை. என்னதான் முயன்றாலும் கடவுள் படத்துக்கு முன் நேராகக் கால்களை நீட்டியபடி உட்கார்ந்து சஷ்டி கவசம் படிக்க முடியுமா?

இதையெல்லாம் சௌகரியமாக மறந்து விட்டு பெரியவர்களை மதிக்கத் தேவை யில்லை போலும் என்கிற பாலபாடத்தை

நாம் தேன்குழல் செய்யும் போது மாவை அரைக்கும் போது உருளைக் கிழங்கை நன்றாக வேகவைத்து தோல் சீவி இதை மாவுடன் சேர்த்து அரைத்துத் தேன்குழல் பிழிந்தால் சுவை மிக மிக நன்றாக இருக்கும்.

- திருமதி. ராஜேஸ்வரி.



பம்பாய், டெல்லி, கல்கத்தா போன்ற இடங்களில் உள்ள உறவினர் வீட்டிற்குச் செல்லும் போது, அப்பளம், மணத்தக்காளி வற்றல், சுண்டைக்காய் வற்றல், வேப்பம்பூ, பருப்புப் பொடி, சின்ன வெங்காயம் வாங்கிச் செல்லுங்கள். அங்கே கிடைக்காததால் (கிடைத்தாலும் விலை அதிகம்) அவர்கள் சந்தோஷ மடைவார்கள்.

— ஆர். பார்வதி



அடுத்த தலைமுறைக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பது பெற்றோர்தான்.

அடுத்தது படிப்பு விஷயம். பழைய தலைமுறைகள் தம் மக்கள் பி.ஏ. எம்.ஏ. என்று படித்தாலும் கூட 'என்னடா பெரிசா படிச்சிட்டீங்க? நான் அந்தக் கால எஸ்.எஸ்.எல்.சி. இப்போதைய பி.எச்.டிக்கு சமமாக்கும். உங்கள்ல எவனுக்காவது ஆங்கிலத்துல தப்பில்லாம ஒரு அப்ளிகேஷன் எழுத முடியுமா? எங்கே சொல்லு பார்ப்போம் – நீ உங்க அப்பாவுக்கு எத்தனையாவது பிள்ளை – இதை ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்த்து சொல்லு' என்பது போன்ற பேச்சுக்களால் ஊக்கத்தையும் தன்னம்பிக்கையையும் காட்டிக் கொள்வார்கள். ஒருபோதும் தம்மைத் தாழ்த்திக் கொள்வதில்லை. சிறியவர்கள் அதையும் கேட்டுக் கொண்டார்கள்.

இன்றைய காட்சிகள் தலைகீழ். இளைய தலைமுறை நிறையப் படிக்கிறது. மறுக்கவில்லை. அதுகுறித்து வியப்பு தெரிவிக்கலாம். கூடவே, பெருகி விட்ட காம்படிஷனில் இந்தத் தீவிர உழைப்பு எந்த அளவு முக்கியமானது என்கிற உண்மையையும் அவ்வப்போது விளக்கலாம். மேலும் உழைக்க ஊக்குவிக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் முன்னிலையிலேயே பெற்றோர்கள் 'நாங்களெல்லாம் இவ்வளவு படிக்கலைப்பா. இவங்களை நினைச்சா பாவமா இருக்கு. எவ்வளவு கஷ்டப்படறாங்க. நமக்கெல்லாம் புரியக் கூட மாட்டேங்குது. உலகம் எங்கேதான் போயிட்டிருக்கோ' என்று புளகாங்கிதப்படுவதில் என்ன உணர்வை வெளிப்படுத்துகிறார்கள் என்பது தெரியவில்லை. இதிலே இன்ஜினியர்கள் டாக்டர்கள் போன்ற பெரிய படிப்பு படித்து நல்ல வேலைகளில் இருப்பவர்களும் அடக்கம் என்பதுதான் பரிதாபம். வளரும் தலைமுறையிடம் பெற்றோர்கள் பெரியவர்கள் பற்றிய மட்டமான எண்ணத்தை உருவாக்குவது ஒரு புறமிருக்க அவர்கள் சரிவரப் படித்தாக வேண்டிய கட்டாயத்தையும் ஊக்கத்தையும் ஊட்டத் தவறியதாகி விடாதா இச் செயல்?

அடுத்தது குடும்ப ஒற்றுமை. பெற்றோர்கள் தமக்குள் ஒன்றியவர்கள் என்கிற செய்தி குழந்தைகளின் நெஞ்சில் ஆழப் பதிய வேண்டும். அவர்களுக்குள் பிணக்கோ பிரச்னையோ இருந்தால் அதனை குழந்தைகளுக்குத் தெரியாமல் வைத்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். வீட்டில் ஏதாவது சிறப்பு நிகழ்ச்சி, சினிமா, பீச் போன்ற வெளிச் சுற்றும் திட்டங்கள் போடப்பட்டிருந்து, குடும்பத் தலைவன் வேலையிலிருந்து திரும்பத் தாமதமானதால் கேன்சலாக வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டால் தமக்குள் ஏற்படும் கோபதாபங்கள், அதன் பின்விளைவுகளான சண்டைகளை குழந்தைகளின் முன் தயவுசெய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு வீட்டில் குழந்தைக்கு ஏழாவது பிறந்த நாள். அக்கம் பக்கம் குடியிருந்தோர் நண்பர்கள் ஆகியோரை அழைத்து அன்று மாலை வீட்டிலேயே சிறிய 'கெட்டு கெதர்' மாதிரி ஏற்பாடு செய்திருந்தார் அதன் தாய். அப்பா ஒரு ப்ராஜெக்ட் இன்ஜினியர். வீட்டில் அனைவரும் கூடியிருக்க மணி ஏழானது எட்டானது அவர் வரவில்லை. அந்தக் குழந்தையின் தாய் லேசாக முகம் வாடினாலும் சமாளித்துக் கொண்டு தானே முன்னின்று பெண்ணைக் கேக் வெட்டச் செய்தார். வந்திருந்தோர் அனைவரையும் உபசரித்து அனுப்பி வைத்தார். சக குழந்தைகளின் சீண்டுதல்களால் அப்பாவின் மீது கடுங்கோபத்தில் இருந்த மகளுக்கு, சர்தார் வல்லபபாய் படேல் தன் மனைவியின் மரணச் செய்தி கேட்ட போதும் கூட கோர்ட்டில் தான் வாதாடிக் கொண்டிருந்த கேஸைப் பாதியில் விட்டு விட்டு வரவில்லை என்பது போன்ற தேசத் தலைவர்களை உதாரணம் காட்டி கதைகள் சொல்லி அதன் தந்தையும் கடமை உணர்வுமிக்கவர் என்கிற மரியா

தையை அதன் மனத்தில் ஏற்படுத்தித் தூங்க வைத்தார்.

எத்தனை தாய்மார்கள் இப்படி இருக் கிறார்கள். "உங்கப்பா இன்னிக்கு நேத்தா இப்படி இருக்கார்? நானும் கல்யாணம் ஆன நான்ல இருந்து பார்த்திட்டுத்தான் இருக்கேன்" என்று தங்கள் எரிச்சலின் முழுப் பரிமா ணத்தையும் குழந்தையுடன் பகிர்ந்து கொள் கிறார்கள். பெரியவர்களின் கோபம் நீர் மேல் எழுத்தாய் மறைந்து போய் விரைவில் சமாதா னமாகி விடுகின்ற பக்குவம் இருக்கும். குழந் தையின் மனதிலோ அதனையும் அறியாமல் தந்தையின் உதாசீனம், அவரைப் பற்றிய அலட்சியமாக ஆழப் பதிந்து போய் விடும் அபாயம் உள்ளது.

அடுத்தது: குழந்தையைக் கொஞ்சும் போது, மிட்டாய் தரும் போது நீ அம்மா பிள்ளையா அப்பா பிள்ளையா என்று கேட் பதில் ஆரம்பிக்கிறது ஆதரவு தேடும் படலம். பிள்ளை அந்தக் கேள்விக்கு நிஜமான பதிலைத்தான் முதலில் சொல்லும். அதை ஏற்கும் பக்குவம் பெரியவர்களுக்கு இருப்ப தில்லை. உதாரணமாக அம்மா பிடிக்குமா அப்பா பிடிக்குமா என்ற கேள்வியைக் கேட்பது அம்மாவாக இருந்து பிள்ளை அப்பாதான் பிடிக்கும் என்று சொன்னால் சட்டென்று அதனை விலக்கி, 'சீ! நன்றி கெட்டவன்டா நீ; கொஞ்சறதெல்லாம் நான், பிடிக்கிறது மட்டும் அப்பாவா?' என்று அம்மா சொல்வது விளையாட்டாகத்தான் என்பது புரியும் பக்குவம் குழந்தைக்கு இருக் காது. கொஞ்சுபவர்களைத்தான் பிடிக்க வேண்டும் என்கிற அரசியல் குழந்தைக்குப் பழக்கப்படுவது இங்கேதான். அப்புறம் அது வளர்ந்து பெரியவனான பிறகு, 'உங்களுக்கு நான் வேண்டுமா உங்க அம்மா அப்பா வேண்டுமா?' என்று கேட்கப்படும்போது சிறு வயதில் கற்ற பாடத்தைத்தானே பின்பற்று வான்?

இறுதியாக, ஒரு விஷயம் உறுதியாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தங்களைத் தாங்களே தாழ்த்திக் கொள்வதற்குப் பெயர் அல்ல தியாகம். தங்களுக்குப் பிடிக்காத செயல்களைக் கூடப் பொதுநலம் கருதி தயங் காமல் செய்ய முன்வருவதுதான் தியாகம்.

கர்ப்பிணிப் பெண் வசதி குறைவாக இருந்தாலும் ரெட்டைச் சாப்பாடு சாப்பிடு வதும், ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை அதிகம் சாப்பிடுவதும் பெரியவர்கள் தங்கள் முதன்மையை முக்கியத்துவத்தை வீட்டில் நிலைநிறுத்த முயல்வதும்தான் நிஜமாகவே செய்ய வேண்டிய தியாகங்கள். ஏனென்றால் இவைதான் அடுத்த தலைமுறையின் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தைத் தீர்மானிக்கப் போகிற செயல்கள்.

தங்களையே இழந்து குழந்தைக்காக என்று தங்களுடைய சின்னச் சின்ன ஆசைகள் முதல் பெரிய சுகங்களைக் கூட விட்டுக் கொடுத்து வாழ்ந்தும் அதனைக் குழந்தை மதிக்கவில் லையே என்று வருந்தும் எதிர்காலத்தை வலிய வரவழைக்க வேண்டாம். நீங்களே உங்களை மதித்து உங்களுக்காக வாழவில்லை என்றால் உங்கள் குழந்தை எப்படி மதிக்கும்?

இன்றைய இளம் பெற்றோராவது நல்லபடி சிந்தித்தால் நாளையாவது இந்த முதியோர் இல்லங்களை மூடிவிட வழிபிறக்கலாம்.

- பெ. நாயகி

பருப்பு உசிலிக்கு அரைக்கும் போது மிக்ஸியில் கெட்டியாக அரைக்க முடியாது. கொஞ்சம் தண்ணீர் தெளித்து அரைக்கலாம். பின்னர் இட்லி தட்டில் எண்ணெய் தடவி தட்டிய பிறகு உசிலி கலவையை வைத்து ஆவியில் வேகவிட வேண்டும். வெந்த பிறகு எடுத்து நன்றாக ஆற விட வேண்டும். ஆறிய வில்லைகளை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மிக்ஸியில் போட்டு ஒரே ஒரு சுற்று சுற்றி எடுத்தால் பொல பொலவென உதிர்ந்து விடும்.

இது போல உளுத்தம் பூரணமும் பொலபொல வென உதிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

- கே. ஆர். காந்தாமணி



கவிதைப் பக்கம்

வயல்வெளி புல்வெளி
வறட்சியின் எல்லை
கவலையில்லை கிரிக்கெட் விளையாட

புதுமனை புகுவிழா
அழைப்பில்லாமல்
எலிகள்.

— சந்திரா மனோகரன்

தர்மம் செய்யலாமென்றால்...
ஞாபகத்திற்கு வரவில்லை
மணிபர்ஸ் வைத்த இடம்!

உயிரை காப்பாற்றும் அவசரத்தில்
இறந்துப் போனார் ஓட்டுனர்
விபத்தில் ஆம்புலன்ஸ்!

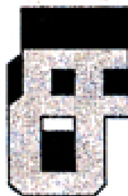
என் கோலத்தைப் பார்த்து
கிண்டல் செய்வதற்குள்
வந்துவிடு மழையே?

விடிந்தால் பிரியாணி
தெரியாமல் எழுப்பும்
சேவல்!

— ஜெயந்திகுமார்



உங்கள் பெண் வாயை மெல்லுகிறாளா?



ப்தமில்லாமல் ஒரு கொடிய பழக்கம் மாணவ சமுதாயத்திடையே பரவி வருகிறது. இன்னும் இதன் கடுமையை உணர்ந்து கொண்டு சமுதாயம் விழிக்கவில்லை. பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகள் புகை பிடிக்காமல் இருக்கிறானா? அல்லது சகவாச சந்தர்ப்பத்தால் கெட்டுப் போகிறானா? என்று நோட்டம் விடுவார்கள். ஆனால் தங்களுடைய பெண்கள் மீது அசாத்திய நம்பிக்கை வைத்திருப்பார்கள். பெண்கள் எந்த ஒரு தீய பழக்கத்திற்கும் அடிமையாக மாட்டார்கள் என்ற எண்ணம்தான் காரணம்.

இன்றைக்கு மாறிவரும் சமுதாயக் கண்ணோட்டத்தில், பெண்கள் எந்தவிதத்திலும் ஆண்களுக்குச் சளைத்தவர்களில்லை. நிமிர்ந்த நேர்கொண்ட பார்வையும், நிலத்தில் யார்க்கும் அஞ்சாத தன்மையும் வேண்டும் என்ற அறிவுரையை, வேறு பலவிதத்திலும் கடைபிடித்து வருகிறார்கள். நான்கைந்து மாணவிகள் ஒரு இடத்தில் கும்பலாக இருந்தால் ஒரு பான் பொட்டலத்தை எடுத்து, ஓரத்தைக் கத்தரித்து, உள்ளங்கையில் ஆளுக்குக் கொஞ்சம் வாங்கி வாயில் போட்டுக் கொள்கின்றனர்.



கல்லூரி மாணவிகள் பலர் பான் போடும் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிக் கொண்டு வருகின்றனர்.

'பான்' என்றால் வெற் றிலை. இதில் அடங்கியுள்ள முக்கிய மூலப் பொருட்கள் - வெற்றிலை, புகையிலை, பாக்கு, பெருஞ்சீரகம், ஒருவகை வாசனைப் பொருள்.

இதை முதலில் வாயில் போடும் போது தலை சுற்றும். நாக்கு ஒரு மாதிரி மரத்துப் போகும், அடிக்கடி கழிவறைக்குப் போக வேண்டும் போல் ஒரு உணர்வு - இதெல்லாம் தோன்றுமாம். நான்கு நாட்களுக்குப் பின் பழகிப் போய் விடுமாம். இதைப் போடுவதால் லேசான போதை வருகிறதாம். அந்த போதைக்கு ஆசைப்பட்டு இதைப் பழகிக் கொள்கிறார்கள்.

பான் போடுவது யாருக்கும் தெரியாது. அப்படியே தெரிந்தாலும், யாரும் அதை மிகப் பெரிய குற்றமாக எண்ணப் போவதில்லை. குடிப்பழக்கம் உள்ளவன், அடுத்தவனையும் அப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாக்கு வதிலேயே குறியாக இருப்பான். குடிப்பவர்களின் வள்ளல் திறமை அசாத்தியமானது. அதே போல்தான் பான் பழக்கமும். பாக்கு மாதிரி தானே என்று ஆரம்பிப்பவர்கள் அதன் ஆபத்தை உணருவதில்லை.

பான் பற்றிய விளம்பரங்கள் வேறு அதன்

விற் பனையை அதிகரிக்கிறது. எய்ட்ஸ் நோயைப் பற்றியே ரொம்பவும் தாமதமாகத்தான் உலகம் அறிந்து கொண்டது. அதே போல்தான் இதுவும் ஆகப் போகிறது. பான் போடுவதால் கேன்சர் வருமென்று ஒரு ஆய்வில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. 33 சதவிகிதம்



பேருக்கு இதனால் புற்றுநோய் வர வாய்ப்புள்ள தாம். இதனை உணர்ந்து கேரள மாநிலம் கொச்சினில் இதன் விற்பனைக்குத் தடைசெய்துள்ளது.

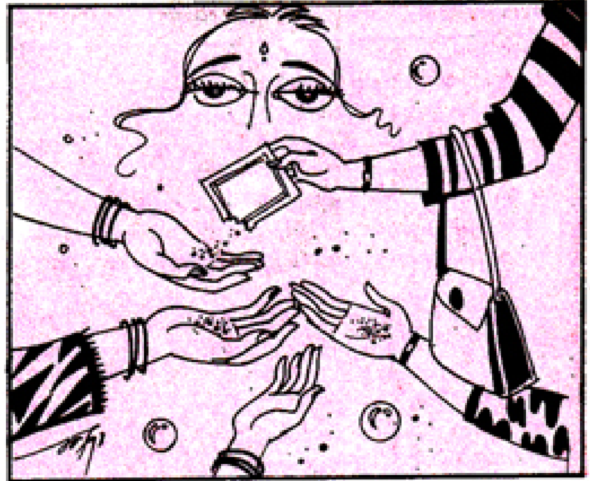
கல்லூரிப் பெண்கள் உண்மையிலேயே பான் போடுகிறார்களா என்று தெரிந்து கொள்ள சென்னையிலுள்ள சில மிகப் பிரபலமான பெண்கள் கல்லூரிகளுக்கு விசிட் செய்தோம். பலருடைய பர்ஸில் இந்தப் பொட்டலம் ஒளிந்திருப்பது உண்மை.

லாவண்யா என்ற பெண், "இதுக்குக் கூட பயந்தா வாழ்க்கையில் என்னங்க திரில் இருக்கு?" என்று கேட்டதும் வாயடைத்துப் போனோம்.

மாலதி என்ற மாணவி வாயை மென்று கொண்டு இருக்கும்போது சந்தேகம் வந்தது. போலீஸ்காரர்கள் 'வாயை ஊதுடா' என்பார்களே, அப்படிச் செய்யச் சொல்லலாமா என்று எண்ணிக் கொண்டே அருகில் போனதும் குப்பென்று நறுமணம் நாசிக்கு எட்டியது. "என்னங்க பானா" என்று ஆரம்பிக்கும் போதே, "கிளாஸ்ல ரொம்ப போர் அடிக்கும் தூக்கமாக வரும். தூக்கத்தைப் போக்க இதை போடச் சொன்னார்கள் தோழிகள். அப்படித்தான் ஆரம்பித்தேன். ஓரளவு போதை தருகிறது. இப்போது அந்த போதை ரொம்பவும் அவசியமாக ஆகி விட்டது" என்று கூறினார்.

இன்னொரு பெண்ணிடம், "நீங்கள் இப்படிச் செய்வது உங்கள் வீட்டிற்குத் தெரியுமா" என்று கேட்டபோது, "இதென்ன, பஞ்சமா பாதகத்தில் ஒன்றா? ஜஸ்ட் பான்தானே" என்று இட்டத் தொடங்கி விட்டார். இன் னொரு மாணவி அந்தப் பக்கமாக வந்தார்; வாயை மென்று கொண்டே. ஒரு நிமிடம் தயங்கி, பின் அவரைப் பார்த்து, "நீங்கள் பானா சாப்பிடுகிறீர்கள்?" என்று கேட்டதும் கொஞ்சம் கூட கோபப்படாமல், "யா இதிலென்ன தப்பு? ஒரு ஜாலிதானே" என்றார்.

'ஜாலி' என்பதன் அர்த்தம் புரிந்தது.



கல்லூரியை விட்டு வெளியில் வந்து பேருந்து நிறுத்தத்தில் நின்றிருந்தோம். கலகலவெனப் பேசி சிரித்தபடி ஒரு நான்கைந்து மாணவிகள் வந்து நின்றனர். சிறிது நேரம் கழிந்து ஒரு பெண் ஹாண்ட்பேக்கைத் திறந்து ஒரு பான் பராக் பொட்டலத்தை எடுத்துப் பிரித்து, ஆளுக்குக் கொஞ்சம் எடுத்துக் கொடுக்க, எல்லோரும் வாயில் போட்டு மென்று கொண்டே பேசிக் கொண்டிருந்தனர்.





உழைக்கும் பெண்ணே, உனக்கு வந்தனம்...

இன்றைய நாகரீக உலகில் அத்தியாவசிய மான பொருள் மின்சாரம். இதனை உற்பத்தி செய்யும் பாய்லர், வால்வுகள் மற்றும் இணைப்புக் குழாய்களைத் தயாரிக்கும் தன்னி கரற்ற ISO 9000 தரச் சான்றிதழ் பெற்ற நிறுவனம் திருச்சி பாரதமிகுமின் நிறுவனம்.

இதில் உள்ள பொதுத் துறையில் பணிபுரி யும் மகளிருக்கான அமைப்பு (WIPS) கடந்த 13.3.98 அன்று சர்வதேச மகளிர் தின விழா வைத் திருச்சியில் உள்ள தங்கள் வளாகத்தில் சிறப்பாகக் கொண்டாடியது.

இந்த அமைப்பின் தலைவி திருமதி குண சுந்தரி தனது வரவேற்புரையில் இத் தொழி லகத்தில் பெண்களுக்குச் சம உரிமை எவ்வாறு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது என்று விவரித்தார்.

பொது மேலாளர் திரு. பழராமநாதன் பெண்கள் இயல்பிலேயே உள்ளடக்கிய திற மைகளை அவர்கள் பணியில் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்று வலியுறுத்தினார்.

சிறப்புரை ஆற்றிய மங்கையர் மலர் ஆசிரி யர் திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷ் பெண்கள் மன உளைச்சலால் படும் கஷ்டத்தையும், அதி லிருந்து மீண்டு வர ஆடம்பரமற்ற வாழ்க்கை, நல்ல பழக்க வழக்கங்கள், தலை முறையாய் வரும் பண்பு இவற்றை உறுதியோடு கடை பிடிக்க வேண்டும் என்றும் வலியுறுத்தினார்.

மேலும் மனதை வலிமையாக்க ஆன்மீகம், யோகம் இவற்றின் பலன்களையும் விளக்கி னார்.

துணைப் பொது மேலாளர் திரு விக்டர் பெண்கள் ஆண்களுக்கு எந்த விதத்திலும் சளைத்தவர்கள் அல்ல என்பதை நகைச்சுவை யோடு எடுத்துரைக்க, திருமதி சாந்தகுமாரி நன்றி நவின்றார்.

— பத்மா

விளையாட்டாக ஆரம்பிக்கும் இப்பழக்கம் வினையாக மாறும் என்பது பெற்றோர்களுக்குத் தெரியுமா? என்ற இயற்கையான ஐயம் தோன்றியது. 'பான்' போடும் ஒரு பெண்ணின் தாயாரை சந்தித்தோம். பேச்சுவாக்கில் இதைப் பற்றிக் கூறி, நிறைய பெண்களும் சாப்பிட ஆரம்பித்துள்ளதாகக் கூறி அதன் தீமையை விளக்கினோம்.

"ஐயையோ, இதைப் பற்றியெல்லாம் எனக்குத் தெரியவே தெரியாது. என் பெண் கூட எப்போதும் 'பான்' போடுகிறாள். நான் ஒன்றும் பெரிதாக, தவறாக எண்ணியதில் லையே. இனிமேல் உஷாராயிருப்பேன்" என்று கூறிவிட்டு வேகமாக நடையைக் கட்டினார்.

'பான்' போடுவதால் மாரடைப்பும் வரு கின்றதென்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

இதுபற்றி அறிந்து கொள்ள டாக்டர் பத்மப்ரியா அவர்களைச் சந்தித்தோம் –

"நரம்புகளில் ஒருவித போதை தன்மையை இதிலுள்ள நிகோடின் தருகிறது. கல்லீரலிலிருந்து க்ளைகோஜினை வெளிப்படுத்து வதால், தற்காலிகமாக மூளையைச் செயலாற்ற வைக்கிறது. ஹார்மோன்களின் உற்பத்தி அதி கரிப்பதால் உற்சாகத்தையும், சுறுசுறுப்பையும் தருவது போல் ஒரு எண்ணம் தோன்றும்.

தொடர்ந்து பான் உபயோகித்தால் கல் லீரல் பாதிக்கப்படும். ரத்தம் அகத்தமாவதோடு கட்டியாகும் வாய்ப்பும் உள்ளது. இதனால் மூளை பாதிக்கப்படுவதோடு, நரம்புகளும் தளர்ச்சியடைந்து விடும்" என்று கூறினார்.

கேட்டவுடன் அதிர்ச்சியாக இருந்தது. இதை உணர்ந்துமா, பலவித விளம்பரங்கள், இளைஞர்களைக் கவரும் வகையில் வருகின் றன. தினசரி கல்லூரிகளில் 10.5 சதவிகித பெண்கள் பான் உபயோகிக்கின்றனர். பெண்கள் தெரிந்தே சாப்பிடுகிறார்களா? அல்லது அதன் பாதிப்பை, பின்விளைவை அறியாமல் எடுத்துக் கொள்கிறார்களா? கல்வியையும், வேலையையும் விலைகொடுத்து வாங்குவதில் கண்ணும் கருத்துமாய் உள்ள பெற்றோர்கள், தங்கள் பிள்ளைகள் நல்ல நடத்தையுடன், கெட்ட பழக்கங்கள் இல்லாமல் இருக்கிறார்களா என்பதையும் கவனிக்க வேண்டாமா?

இனிமேல் உங்கள் பெண்களின் வாய் அசை போட்டால், விழித்துக் கொள்ளுங்கள்.

பேட்டி மற்றும் தொகுப்பு : **'குறிஞ்சி'**

அழகுக்கு அழகு செய்ய...

நம் ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமானால் அதற்கு உடல் சுத்தம் அவசியம். உடல் சுத்தமாக இருக்க நாம் தினசரி குளித்தால் மட்டும் போதாது. வாரம் ஒன்றிரண்டு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு குளிக்கலாம். எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் உடல் வெப்பம் குறைகிறது. மயிர்க்கால்களை மூடிக் கொண்டிருக்கும் அழுக்கு அகன்று அசுத்தங்கள் உடலை விட்டு வெளியேறி, உடல் சுத்தமாக வசதி ஏற்படுகிறது. குளிப்பதால் ஒருவித உற்சாகம் ஏற்படுகிறது.

நம்மை ஆண்ட வெள்ளையர்கள் நாடு குளிரானது. அங்கே குளிர் மிகுதி காரணமாக திறந்த இடங்களில் குளிக்க முடியாது. இதனால் வீட்டுக்குள் அறைகளுக்குள் தொட்டிகளில் நீர் நிரப்பி குளிப்பது அவர்கள் வழக்கம். அதுவும் தினசரி குளிக்க மாட்டார்கள். சாதாரணமாக வாரம் ஒருமுறை அல்லது இரண்டு முறைதான் குளிப்பார்கள். தொட்டிகளில் குளிக்கும் அவர்களுடைய இந்த முறை நம் நாட்டில் அவர்களது ஆட்சிக் காலத்தில்தான் பெருகியது. தொட்டிகளில் குளிக்கும்போது தொட்டி நீர் கமகம என மணக்கும்படி செய்ய ஒருவித உப்பைத் தொட்டி நீரில் கரைப்பார்கள். இந்த உப்புக்கு 'பேத்திங்சால்ட்' எனப் பெயர். இந்த பேத்திங் சால்டில் முக்கியமாக சோடியம் செஸ்கியூ கார்பனேட் அடங்கியிருக்கும். கடினமான நீரை மிருதுவான நீராக மாற்றும் இயல்பு இந்த கார்பனேட்டுக்கு உண்டு. ஆகவே பேத்திங் சால்ட் கரைத்த நீரில் குளிப்பதற்கு நன்றாக இருக்கும். பேத்திங் சால்ட்டுக்குப் பதில் நுரைகிளப்பும் பவுடரை தொட்டியில் உள்ள தண்ணீரில் கரைத்து நுரைகிளப்பி அந்த நுரைக்குள் உட்கார்ந்து, நுரையால் உடலைத் தேய்த்துக் குளிப்பது ஃபோம்பாத் அல்லது பப்புள்பாத் எனப்படும்.



பலர் தொட்டி நீரில் (பாத்டப்) குளிப்பது சரியானதா என்று கேட்டு எழுதியுள்ளார்கள். நாகரிகத்தின் காரணமாக தொட்டிகளில் குளிப்பதால் கெடுதல் ஒன்றும் இல்லை. தண்ணீர் தினசரி மாற்ற வேண்டும். உடம்பு பூரா மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்து பாத்டப்பில்தான் குளிக்

கிறார்கள். மினுமினுப்பு இன்னும் கூடுகிறது. பலவித நவீன முறைகள் வந்தாலும் இயற்கையாக நாம் செய்யும் எந்த முறையும் பக்க விளைவுகள் இல்லாதவை.

இந்தியா ஒரு வெப்ப நாடு. இதனால் வியர்ப்பது அதிகம். இந்த வியர்வையைப் போக்கி உடல் சருமத்தை சுத்தமாக்க சோப்பு பூசி குளிப்பது நல்லது. இது உடலில் எண்ணெய் பிசுக்குடன் கூடிய அழுக்கை அகற்றுகிறது. தலையில் உள்ள அழுக்கைப் போக்கத் தலைக்கு சோப்புப் போட்டுக் கொள்வது நல்லதல்ல. சாதாரண மாக சோப் தாவர எண்ணெய் காஸ்டிக் சோடா மற்றும் சோடியம் சிலிகேட் சோப்பை கெட்டிப்படுத்துவதற்காகச் சேர்க்கப்படுகிறது. தலையில் சோப்புப் போட்டுக் கொள்ளும்போது சோடியம் சிலிகேட்டும் முழுமையாக தண்ணீரில் கரைந்து வெளியேறி விடுவதில்லை. அதன் ஒரு பகுதி தலையில் உள்ள சருமத்தில் படிந்து விடுகிறது. இதனால் தலையில் உள்ள மயிர்க்கால்கள் அடைபட்டு தீமை ஏற்படுகிறது. ஆகவே தலைக்கு ஒருபோதும் சோப்புப் போட்டுக் கொள்ளக் கூடாது.

தலைக்கு திரவ ஷாம்பு போட்டு அலசலாம். வெளிக் காற்றுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது நம் சருமமாகும். வெளிக் காற்றின் வெப்பம் காரணமாக அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுவது நம் சருமத்தைத் தொடும் மிக நுண்ணிய நரம்புகளாகும். நாம் குளிப் பதால் இந்த நரம்புகள் குளிர்ச்சி அடை கின்றன. இதனால் நமக்குத் தெம்பும் உற்சாகமும் பிறக்கிறது. சாதாரணமாக உடல் ஆரோக்கியமே அழகு. அழகு என்பது ஆரோக்கியத்தில் அடங்கியுள்ளது. சாதாரணமாக உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் வரையில் மக்கள் உடலைப் பற் றிக் கவனிப்பதில்லை. பலங்குறைந்து நோய் கண்டு அவதிப்படும் போதுதான் உடலை எப்படிப் பாதுகாக்க வேண்டு மென்று ஆராயத் தொடங்குவார்கள். அவர் தன் உடலைப் பற்றி அறிய வேண்டிய காலம் இளம்பிராயமே.

உடம்பிற்கு வேண்டிய போஷணை வகைகள் கிடைக்காததால் சில நோய்கள் உண்டாகின்றன. அதனால்தான் நான் செய்யும் சிகிச்சைகளை சாப்பிடும் உணவி லிருந்து ஆரம்பிக்கிறேன். விஷ பதார்த்தங் கள் உடம்பில் பிரவேசிப்பதால் சில நோய் கள் உண்டாகின்றன. உணவை அவசரம் அவசரமாக உண்கிற வழக்கத்தால் அஜீர ணம், குடற்கோளாறுகளும் அதனால் சரும பாதிப்பும் ஏற்படுகிறது. இதனால் இவை அகலுவதற்காக உணவு விகிதம் சரியான முறையில் கொடுத்து அதற்குத் தகுந்தாற் போல என் மூலிகை சிகிச்சை ஆரம்பிக் கிறேன்.

காரஞ் சேர்த்த உணவுகளைக் குறைத்துச் சத்தான உணவு வகைகளை உண்ண வேண் டும். ஒவ்வொரு நாளும் உணவில் ஏதாவது ஒரு கீரையைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண் டும். வைட்டமின் 'ஏ' தவிர இன்னும் சில மகிமைகளும் கீரைகளுக்கு உண்டு. இதனால்தான் ரத்தம் சோகைப்படாமல் தாங்கப்படுகிறது. நாம் உண்ணும் உணவைத் தான் நம் தேகம் பிரதிபலிக்கிறது. அதற் குத்தான் நான் சத்துணவிற்கு முதலிடம். பிறகுதான் மூலிகை சிகிச்சை என் வாடிக்கையாளர்களுக்குக் கொடுக்கிறேன். (ஐயங்களுக்கு 4817157 எனும் என் தொலைபேசியில் பேசலாம்.)

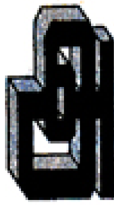
வேரோடு முடி கழன்டு வருகிறது என்பதற்குக் கூட சிறந்த மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் மூலிகை எண் ணெய், ஹென்னா கண்டிஷனர் கொண்டு சிறந்த சிகிச்சைகளைச் செய்யலாம். ஆரோமா ஆயில் சிகிச்சை, ஃபேஸ்பேக்கு கள், இவையெல்லாம் சிறந்த பயனை அளிக்கின்றன. சருமம் தளராமல் பாதுகாக் கின்றன என்பதை என் சிகிச்சை அனுபவங்களில் இருந்து கூற முடியும்.

— ஹேமா லக்ஷ்மண்

(அழகு மற்றும் சிகை அலங்கார நிபுணர்)

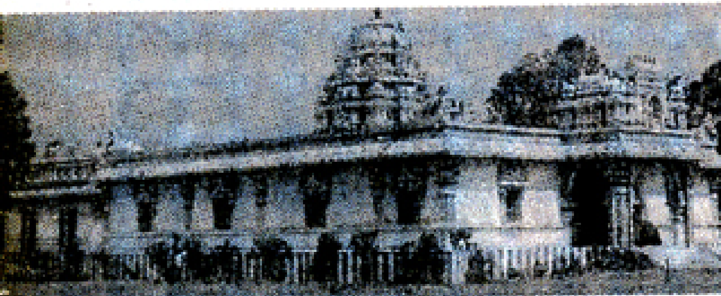
ஒரு மனிதனின் நடத்தையை அறிய வேண்டுமா?
அவன் கையில் அதிகாரத்தைக் கொடுத்துப் பாருங்கள்.
- யூகோஸ்லேவியா பழமொழி;
தகவல் : ஆர். பார்த்திபன்.

யந்திர ரூபமாக
தெய்வ வழிபாடு



ன்னை பராசக்தியும் – இதர பெண் தெய்வங்களும், விக்கிரகமாக இல்லாமல், யந்திர ரூபமாகவே வைத்து வழிபடப்படுகிறார்கள் ஒரு கோயிலில்!

தாம்பரம் காஞ்சிபுரம், மார்க்கத்தில் பண்ருட்டி கண்டிகை எனும் கிராமத்தில் இக்கோயில் உள்ளது. கோயிலின் நடுநாயகமாய் – மத்தியில் அன்னை லலிதா திரிபுரசுந்தரி தேவி, "ஸ்ரீ மாமேரு" வடிவில் வீற்றிருக்க, சுற்றிலும் ஸ்ரீ வாராகி, ஸ்ரீராஜமாதங்கி, தலைமையில் ஸ்ரீகாமேஸ்வரி முதல் ஸ்ரீ மகா நித்யா வரையில் பதினாறு 'திதிநித்யாதேவிகள்' பிரசன்னமாயிருந்து பக்தர்களுக்கு அருள் பாலிக்கிறார்கள். இவர்கள் அனைவருமே யந்திர ரூபமாக வைத்தே வழிபடப்படுகிறார்கள்!



நித்யா தேவிகள் : எந்தெந்த நித்யா தேவியை பக்தர்கள் வணங்கினால், இன்னின்ன பலன்கள் என்பதைக் கோயிலில் சன்னிதியில் எழுதி வைத்திருக்கிறார்கள். 'ஸ்ரீ மாமேரு தியான நிலைய வழிபாட்டு' நூலிலும் இந்த விவரங்கள் எழுதி வைக்கப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக, ஸ்ரீகாமேஸ்வரி குடும்ப சந்தோஷம், ஸ்ரீ பகமாலினி – சுகபிரசவம், ஸ்ரீ நித்யக்லின்னா – தம்பதிகளின் சுமுக உறவு, ஸ்ரீ நீல பதாகா – வழக்குகளில் வெற்றி, ஸ்ரீ பேருண்டா – விஷக்கடி முறிவு, ஸ்ரீசித்ரா- திடீர்ப் பண வரவு, ஸ்ரீ சர்வ மங்களா – விபத்தின்றி பயணம், ஸ்ரீ ஜ்வாலா மாலினி – சத்ருநாசனம், இப்படி வழிபடுவோருக்கு சிறப்பான நன்மைகளை நித்யா தேவிகள் தருவதில் நிகரற்றவர்கள்.

ஸ்ரீ மாமேரு தியான மண்டபம் நல்ல காற்றோட்டமாக, சந்தடியில்லாதபடி அமைக்கப்பட்டுள்ளது. பக்தர்கள் இங்கே அமர்ந்து எந்தவிதத் தொந்தரவுமின்றி அமைதியாகத் தியானம் செய்யலாம்; யோகமும் பயிலலாம், ஸ்ரீ வித்யா தீட்சை பெற விரும்புவோருக்கு, தக்க ஆசானைக் கொண்டு உபதேசம் அளித்து தீட்சையும் தர வசதியுண்டு.

வரும் மே மாதம் 11-ந் தேதி திங்கள் கிழமை சித்ரா பௌர்ணமிப் பெருநாள், ஸ்ரீ மாமேரு தியான நிலையத்தில் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட இருக்கிறது. காலையில் 7:30 கோபூஜை முதல் 2.30 அன்னதானம் வரை நிறைய அபிஷேகம் ஆராதனைகள் உள்ளன. அதே போல மாலையில் ஸ்ரீ லலிதா ஸஹஸ்ர நாம பாராயணம் ஸ்ரீதேவி பாகவத பாராயணம் ஆகியவையும் உள்ளன.

ஸ்ரீ மாமேரு தியான நிலையத்தை நிறுவிய பெரியவர் ஸ்ரீ சக்ரமேரு ஸ்தாபனாச்சார்ய, ஸ்ரீ வித்யா உபாசக சுவாமிஜி முருக பூஷணம் அவர்கள், ஆயிரம் பிறைகண்ட மகான். பூஜைக்குரிய தெய்வீக சாதனங்களான ஸ்ரீசக்ர மகாமேரு மற்றும் தொழில் அபிவிருத்திக்குண்டான யந்திரம், டாலர்கள் போன்றவற்றை பல மகான்களின் ஆசியோடு உருவாக்கி வரும் "நவசக்தி நிலையத்தின்" நிறுவனத் தலைவர் ஆவார்.

"சுற்றுப்புற கிராமங்களில் பல்வேறு சமூகப் பணிகளோடு 'சக்தி வழிபாட்டி'னையும் பரப்புவதே எனது நோக்கம்" என்கிறார் முருக பூஷணம். ஆன்மீக அன்பர்களின் பொருள், மன உதவி இருந்தால் நிறைய சாதிக்கலாம் என்கிறார் இவர்.

— மாயா மதுமதி



மகளிர் முகவராக மகத்தான வாய்ப்பு! செல்வச் செழிப்புக்கு வழி வகுக்கும் சிறு சேமிப்பு!!

"சிறுசேமிப்பின் இந்த சிறப்பான முகவர் திட்டத்தின் மூலம் ரூ.10,000/- வரை மாதவருமானமும் மனநிறைவும் பெற்று மிக மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கிறேன். எங்களைப் போன்ற நடுத்தர குடும்பங்களுக்கு ஊக்கமும், ஆக்கமும் அளிக்கும் சிறு சேமிப்புத்துறைக்கு மனமார்ந்த நன்றி!"

திருமதி.சுசீலா மரியா
முகவர் எண்.C.A.No.:39/MS/80

சிறுசேமிப்பு மகளிர் முகவர் (எம்.பி.கே.பி.ஒய்) நியமனம் பெற தகுதிகள்

- குறைந்தது 8ஆம் வகுப்பு தேர்ச்சி. • 18 வயது நிரம்பியவராக இருக்க வேண்டும்.

பயன்கள்: • சுயதொழில் • சமூக சேவை • மக்கள் தொண்டு • உண்மையுடன் கூடிய நீடித்த தொடர் முயற்சி • முறையான நல்ல வருமானம் • அரசிற்கு நிதி ஆதாரம்.

மகளிர் முகவராக நியமனம் பெறுவோர் சிறுசேமிப்பு நிலை முகவர் (எஸ்.ஏ.எஸ் முகவர்) மற்றும் பி.பி.எப். முகவர் ஆகவும் சேரலாம்.

வருமான வாய்ப்பு

5 ஆண்டு அஞ்சலக மாதாந்திர தொடர் சேமிப்புத் திட்டக் கணக்கில் மகளிர் முகவர் திரட்டும் தொகை	மண்டல தேசிய சேமிப்பு இயக்குநர், சென்னை வழங்கும் தரகுத் தொகை மற்றும் தமிழ்நாடு அரசு வழங்கும் ஊக்கத் தொகை
அ) ரூ.25,000/- வரை	6%
ஆ) ரூ.25,000/- க்கு மேல்	7.5%

உதாரணமாக ஒரு முகவர் 500 இல்லங்களில் குடும்பத்திற்கு ஒரு 5 ஆண்டு அஞ்சலக மாதாந்திர தொடர் சேமிப்புத் திட்டக் கணக்கு வீதம் துவங்கி, ஒவ்வொரு குடும்பமும் மாதத்திற்கு அக்கணக்கில் ரூ.200/- வீதம் செலுத்தினால் மாதம் ஒன்றுக்கு ரூபாய் ஒரு லட்சம் சிறு சேமிப்பு வசூல் திரட்டி அதன் மூலம் ரூ.7,125/- வருமானம் பெறலாம்.

- அஞ்சலக மாதாந்திர வருவாய்த்திட்டம் (MIS) • கிசான் விகாஸ் பத்திரம் (KVP) • தேசிய சேமிப்புப் பத்திரம் 8வது வெளியீடு (NSC VIII Issue) • தேசிய சேமிப்புத் திட்டக் கணக்கு 1992 (NSS'92) • 15 ஆண்டு பொது சேமநல நிதிக் கணக்கு (PPF)

இத்திட்டங்களின் கீழ் மாதம் ஒன்றுக்கு ரூபாய் 2 லட்சம் முதலீடு திரட்டினால் மத்திய அரசு வழங்கும் தரகுத் தொகை (1%) மற்றும் தமிழ்நாடு அரசு வழங்கும் ஊக்கத் தொகை (1%) ஆகியவை சேர்த்து அந்த மாதத்திற்கு ரூ.4,000/- வருமானம் பெறலாம்.

முகவர் நியமனம் பெற அணுக வேண்டிய முகவரி: (எம்.பி.கே.பி.ஒய், சிறுசேமிப்பு நிலை முகவர் மற்றும் பி.பி.எப்)

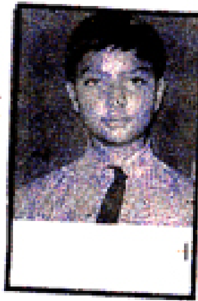
சென்னை–துணை இயக்குநர், சிறு சேமிப்புப் பிரிவு, சென்னை மாநகராட்சி, சென்னை–600 003. தொ.பே. 584440 மற்றும் மண்டல தேசிய சேமிப்பு இயக்குநர், சாஸ்திரி பவன், பெசன்ட் நகர், சென்னை–600 090. தொ.பே. 4916342.

பிற மாவட்டங்கள் – சம்பந்தப்பட்ட மாவட்ட ஆட்சியரின் நேர்முக உதவியாளர் (சிறுசேமிப்பு மற்றும் பரிசுச்சீட்டு) மற்றும் வட்டாட்சியர்கள் / வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்கள்

வெளியீடு :
ஆணையர், சிறு சேமிப்புத் துறை
சபர் மேன்ஷன், 621, அண்ணா சாலை,
சென்னை–600 006. தொ.பே.8251685 / 8251784

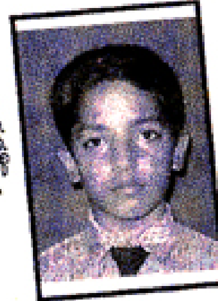
DIPR/512/DIS/98

பெரிய ங்கல் விடுமுறை தீபாவளி விடுமுறை என்று பல 'மினி' விடுமுறைகள் வந்தாலும் கோடைக்கால விடுமுறை என்றால் இளவட்டங்களுக்கு இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சிதான்.


• கணேஷ் கிருஷ்ணன்

சூரியன் ஜெயசூர்யா போல...

இந்தக் கோடை விடுமுறையை எப்படிக் கழிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்று ஒன்பதாம் வகுப்பு படிக்கும் என். ஸ்ரீராமைக் கேட்ட போது... நகைச்சுவை உணர்வோடு கவிதை போலச் சொல்லி சிரிப்பு


• ஆதித்யா

மாலையில் கொடைக்கானல் காலையில் அமெரிக்கா

மூட்டினார் ஸ்ரீராம் -

"கோடைக் காலமே என்னைப் போன்ற மாணவர்களுக்கு வசந்த காலம்... சூரியன் 'ஒருநாள் கிரிக்கெட்' பந்தய ஜெயசூரியா போல் பலமாக கதிர்களை வீசிக் கொண்டிருக்க... பெரியவர்கள் வீட்டின் நிழலில் இன்பம் காண நினைக்க எங்களுக்கோ!...

வனவியல் பூங்காவில் கால் வலிக்க தலைமுடி வெய்யிலில் எரிந்து விடவா என்று கேட்க சுற்ற ஆசை.

விடுமுறை விட்ட மாலையே கொடைக்கானல் செல்ல ஆசை. அடுத்த நாள் காலை சிற்றுண்டியை கிளிண்டனுடன் வெள்ளை மாளிகையில் முடித்து, இரவே டார்ஜிலிங் திரும்ப ஆசை. மறுநாள் பொழுது சிங்கப்பூரில் விடிய வேண்டும்..."

'ஹாலிடே ஹோம்வொர்க்' எல்லாம் உங்களுக்குக் கிடையாதா' என்ற அவரை இந்த உலகத்துக்கு இழுத்தோம்.

"எங்கிருந்த போதும் அதை மறுக்க முடியுமா? நினைத்தாலே கசக்கும். சிங்கப்பூர் தெருவில் காலாற நடக்கும் போது... கணித ஆசிரியை கொடுத்த ஹாலிடே ஹோம்வொர்க் பயமுறுத்த அடுத்த விமானத்தில் மீனம்பாக்கம் வந்து இறங்கி வேர்த்து வியர்த்து வீடு திரும்பியவுடன் தர்பூசணி ஜூஸ் சாப்பிட்டு வந்த இன்ஃபெக்ஷன் ஃபீவரில் அல்போன்ஸாவில் நான்கு நாட்கள் இருந்து விட்டு வீடு திரும்பியதும் மறுபடியும் ஹோம்வொர்க் பயமுறுத்த, அதை மறக்க மறுபடியும் 'டைடானிக்' சினிமாவிற்குப் போக வேண்டும்.


• ஸ்ரீராம்

பிறகு ஞானோதயம் பெற்று வெளியில் வெய்யிலில் அலைவதை விட, ஏ.ஸி. ரூமில் மூளை குளிர ஹாலிடே ஹோம்வொர்க் செய்வதே மேல் என்று நான் உணரும் போது விடுமுறையே முடிந்திருக்கும்."


• சாரதா

அதெல்லாம் கண்டுக்கக் கூடாது...

ஆதித்யா கஷ்யாப் இடம், "உங்கள் விடுமுறை பிளான் என்ன என்று கேட்டபோது...

"நான் ஒரு சபதம் செய்திருக்கிறேன். நான் ஒன்பதாம் வகுப்பில் இருந்து பத்தாம் வகுப்பிற்குச்

செல்வதால் ஆசிரியர்கள் பெற்றோர்கள் அனைவரும் என்னைப் படிக்கச் சொல்லி வற்புறுத்துவார்கள். ஆனால் நான் படிக்கப் போவதில்லை. நாங்கள் என்ன 'ரோபாட்'டுகளா? Mind needs relaxation...." என்றவரிடம்,

"பெற்றோர்கள் கோபிக்க மாட்டார்களா" என்று கேட்ட போது, "அதையெல்லாம் கண்டுக்கக் கூடாது!" என்றார்.

பிறகு தொடர்ந்தார். "மாலை வேளைகளில் மெரீனா கடற்கரை செல்ல வேண்டும். மதிய வேளைகளில் சில நாட்கள் குட்டித் தூக்கம்... மீதி நாட்கள் நண்பர்களோடு தொலைபேசியில்... மெல்லிய குரலில் (பாட்டியின் தூக்கம் கலைந்து அவர்கள் என்னை திட்டாமல் இருப்பதற்காக) மணிக்கணக்கில் பேச வேண்டும். டீ.வி.யை உரக்க வைத்து விட்டு பார்த்து ரசிக்க வேண்டும். இரவுவேளைகளில் சேம்பியன் ஆவதற்காக 'கம்ப்யூட்டர்-செஸ்' ஆடி நானே காய்களை நகர்த்தி பயிற்சி பெற வேண்டும். பிறகு நான் மிகவும் விரும்பும் கிரேஸி மோகன் நாடகங்களை எப்போதும் போல் என் தந்தையுடன் பார்த்து மகிழ வேண்டும்.

உருப்படியாக நான் செய்ய விரும்புவது... அம்மா அலுவலகம் செல்லும் முன் அம்மாவிற்குப் பல உதவிகள் செய்வது... குறிப்பாக என் தம்பியையும் தங்கையையும் (இரட்டையர்கள்) பார்த்துக் கொண்டு அம்மாவின் வேலைப் பளுவை சிறிது குறைக்க வேண்டும்" என்றார்.

தம்பிக்கு ஐந்து இட்லி...

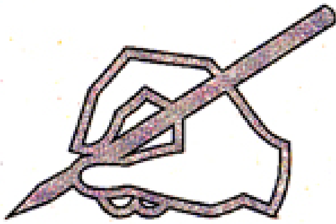
விடுமுறையில் ஏதாவது கோர்ஸ் சேர்ந்து படிக்க விரும்புகிறீர்களா என்று சாரதாவைக் கேட்டபோது... "இல்லை... 10-ஆம் வகுப்பிற்குச் செல்வதால்... விடுமுறையிலே பாடங்களை... படிக்க விரும்புகிறேன்... அதே சமயத்தில் என்ஜாய் பண்ணவும் விரும்புகிறேன்" என்றார்.

"அதிகாலையில் கனவுலகத்தில் மிதந்து, பிறகு சூப்பர்-ஹிட்டில் பழைய பாட்டும் புதுசும் சேர்ந்து 'ராப்' போடுவது போல சுப்ரபாதமும் அம்மாவின் குரலும் சேர்ந்து இன்னுமா தூங்குகிறாய் எனறு கேட்கும் போது கனவுகளுக்கு 'பை' போட்டு விட்டு... அம்மாவின் கண்ணில் படாமல் வீட்டு வேலைகள் செய்வதிலிருந்து தப்பிக்க செய்தித்தாள்களைப் படிப்பேன்.

பிறகு அம்மா போட்டு வைத்த வடுமாங்காய் ஊறுகாயை... வாயில் போட்டு சுவைத்து சுவைத்து ரசிக்க வேண்டும் (வெறும் வயிற்றில் மாங்காயைச் சாப்பிடாதே என்று அம்மா கூறுவதைக் காதில் போட்டுக் கொள்ளக் கூடாது.)

அந்தச் சமயத்தில் என் தம்பி வந்து 'வடுமாங்காயை முழுசாகவா சாப்பிடுகிறாய்' என்று கேட்பான். ஏண்டா, 'உனக்கு வேணுமா' என்பேன். அதற்கு அவன், 'முழுசா சாப்பிடாதே. அதில் கொட்டை இருக்கும்' என்று அறுவை ஜோக் அடிக்கும் போது அவனிடமிருநது தப்ப குளியலறை சென்று விட வேண்டும்.

பிறகு குளியலறையில் மனம் போனபோக்கெல்லாம் பாடி விட்டு அம்மா சிற்றுண்டி அருந்தச் சொல்லும் போது வழக்கம் போல் அம்மா என் தட்டில் வைத்திருக்கும் ஐந்து இட்லிகளில் இரண்டை எடுத்து தம்பியின் தட்டில் எடுத்துப் போட்டு விட்டு (அவன் புஷ்டியாக இருக்க வேண்டும் என்ற நல்லெண்ணத்தில்தான்). அவன் முழிக்க நான் அகதா கிறிஸ்டியின் நாவல்களில் மூழ்கிப் போக வேண்டும்.



ரீபில்கள் ஒன்றுபோல் எழுதாமல் விட்டு விட்டு எழுதினால் சிறிது நேரம் வெந்நீரில் போட்டு எடுக்க, நன்றாக எழுதும்.

— மீனாட்சி சுந்தர்

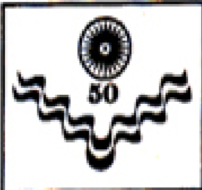


சர்க்கரை வியாதியா? இயலாமையா? நரம்பு தளர்ச்சியா?

இனி கவலையே வேண்டாம்!



அடிக்கடி சிறுநீர் பிரிதல், பசி, தாகம், சோர்வு, எடை குறைதல், கால் குத்தல், மயக்கம், கண் பார்வை மங்குதல், நரம்பு தளர்ச்சி, புண் ஏற்பட்டால் ஆறாத நிலை போன்றன ஒருவருக்கு தெரிந்தால் சர்க்கரை வியாதி இருப்பதாக கொள்ளலாம். இவர்கள் தெய்வீக மூலிகைகளான வேப்பிலை, வில்வம், அருகம்புல், மாவிலை, நாவல், சிறுகுறிஞ்சான், ஆவாரம்பூ, நெல்லி போன்ற மூலிகைகளை பறித்து வந்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து தக்க அளவில் கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலை, மாலை உணவுக்கு அரை மணி நேரம் முன்பாக ஒரு ஸ்பூன் தூளை எடுத்து ஒரு டம்ளர் குடிதண்ணீரில் கலந்து சுமார் நான்கு மாதங்கள் உட்கொண்டு வந்தால் எவ்வித பக்க விளைவுகளும் இன்றி குணம் பெறலாம்.



உணவு முறை - இந் நோயாளிகள் மூன்று வேளை உணவில் இரு வேளை 3/4 வயிறு சாதாரண சைவ உணவு உட்கொள்ளலாம். உணவில் ராகி, கோதுமை, கம்பு, பார்லி, மக்காசோளம் போன்ற தானியங்களை அடிக்கடி உணவாக உட்கொள்ளவும். ஏதேனும் ஒரு வேளை உணவு இயற்கை உணவுகளான பப்பாளி, அன்னாசி, வெள்ளரி, தர்பூசணி, மா, கொய்யா, நாவல்,கேரட், வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், பேரிக்காய், வெங்காயம், தக்காளி போன்றவைகளில் தினசரி உணவில் ஏதேனும் நான்கு வகைகளை உட்கொள்வது நல்லது. மேலும் காலை மாலை சுமார் 15 நிமிடம் நடத்தல், குனிந்து நிமிருதல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், உட்கார்ந்து எழுதல், நீச்சல் போன்ற எளிய உடற்பயிற்சி செய்வதாலும் இந்நோயிலிருந்து விடுபடலாம். இது பற்றிய விரிவான ஆலோசனைக்கு நேரிலும் கடிதம் மூலமும் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : **Dr.C.K.M.குருபரன் & Dr.C.K.M.சபாபதி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்**

P.B. No: 30, No: 3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆ : 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் கெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8 | ✆ : 6424285, 6427638

Singapore Enquiry : Mrs. Renuka, Blk 101, #04, -176, Jurong East Street-13, Singapore - 600 101. ✆ : 0065 - 5621218

1998 வைத்தியரிடம் நேரில் ஆலோசனை/மருந்தினைப் பெற முகாம் விவரம். (முக்கிய பண்டிகை தினங்களிலும் முகாம் உண்டு)

2-ந் தேதி	- வேலூர் (N.A.)	: பிற்பகல்	1 to 2 மணி வரை ஹோட்டல் கண்ணா (கங்கா), 16, ஆப்பீஸர்ஸ் லைன், ✆ : 0416 / 23060.
2-ந் தேதி	- காஞ்சிபுரம்	: மாலை	5 to 6 ராஜம் லாட்ஜ், பஸ் நிலையம் அருகில் 9, காமராஜர் தெரு, ✆ : 04112 / 22519.
1,3,10,17,18,19,20,27,28 ந்தேதி	- சென்னை	: காலை	9 to 2 மேலே உள்ள சென்னை முகவரியில், ✆ : 044 / 6424285, 6427638.
4-ந் தேதி	- கடலூர் (S.A.Dt.)	: காலை	9 to 11 ஆர்க்காடு உட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டல், ✆ : 04142 / 30707, 30717
4-ந் தேதி	- விழுப்புரம்	: பிற்பகல்	2 to 3 ஹோட்டல் ஆனந்தா, பஸ்நிலையம் எதிரில், ✆ : 04146 / 22962.
4-ந் தேதி	- திருவண்ணாமலை	: மாலை	5 to 6 ராதா லாட்ஜ் பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04175 / 22536.
9-ந் தேதி	- பெங்களூர்	: காலை	11 to 12.30 ஹோட்டல் பிரசிடேன்ட், (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) செம்பே கவுடா ரோட் ✆ : 2266374
9-ந் தேதி	- ஓசூர்	: மாலை	3 to 4 சீனிவாசா லாட்ஜ், பாகலூர் ரோட், ✆ : 04344 / 22699.
9-ந் தேதி	- கிருஷ்ணகிரி	: மாலை	5 to 6 அமராவதி லாட்ஜ், ✆ : 04343 / 22120.
12-ந் தேதி	- சேலம்	: காலை	11.30 to 12.30 ஹோட்டல் செல்வம், புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0427 / 449333.
12-ந் தேதி	- ஈரோடு	: மாலை	4 to 5 ஹோட்டல் ஆக்ஸ்போர்டு, பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆:0424 / 226611 / 12 / 13 / 14/15/16/17/18
13-ந் தேதி	- கோயம்புத்தூர்	: காலை	9.30 to 12.30 சேரன் பேலஸ் லாட்ஜ் (சாந்தி தியேட்டர் பின்புறம்) ✆ : 0422 / 302211, 302220
14-ந் தேதி	- மதுரை	: காலை	9 to 11 ஹோட்டல் கிரவுண்ட்ஸ் செண்ட்ரல், மேலப் பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு, ✆ : 0452 / 743941
14-ந் தேதி	- தஞ்சாவூர்	: மாலை	5 to 6 அசோகா லாட்ஜ், ✆ : 04362 / 30021 / 30022
15-ந் தேதி	- திருச்சி	: காலை	9 to 11 ஹோட்டல் ஆனந்த், (சென்ட்ரல் பஸ் நிலையம் அருகில்), ✆ : 0431 / 460545.
15-ந் தேதி	- நாமக்கல்	: பிற்பகல்	2.30 to 3.30 ஹோட்டல் தேவி அன்னபூர்ணா, ✆ : 04286 / 20433
22-ந் தேதி	- தர்மபுரி	: காலை	9 to 10 ஸ்ரீ மாதேஸ்வரா லாட்ஜ், ✆: 04342 / 60226.
22-ந் தேதி	- திருப்பூர்	: பிற்பகல்	2 to 3 ராமகிருஷ்ணா லாட்ஜ், ✆ : 0421 / 740419.
22-ந் தேதி	- உடுமலைப்பேட்டை	: மாலை	6 to 7 குறிஞ்சி லாட்ஜ், பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆: 04252 / 24353.
23-ந் தேதி	- திண்டுக்கல்	: காலை	9 to 10.30 ஹோட்டல் குறிஞ்சி, பஸ் நிலையம் பின்புறம் ✆:27017.
23-ந் தேதி	- தூத்துக்குடி	: மாலை	5 to 6 ஹோட்டல் ஆல்வின், தேவர் புரம் ரோடு, ✆ : 0461 / 327780
24-ந் தேதி	- திருநெல்வேலி	: காலை	8.30 to 11 ஹோட்டல் ஸ்ரீ சித்தரபதி, மதுரை ரோடு, ✆ : 0462 / 333312.
24-ந் தேதி	- நாகர்கோவில்	: பிற்பகல்	2 to 3 ஹோட்டல் சரவணா, மீனாட்சிபுரம், ✆: 04652 / 25680.
25-ந் தேதி	- விருதுநகர்	: காலை	9 to 10 ஆண்டன் லாட்ஜ், மதுரை ரோடு, ✆ :: 04562 / 45537.
25-ந் தேதி	- கரூர்	: பிற்பகல்	2.30 to 3.30 மணி வரை அரசி லாட்ஜ், ஜவகர் பஜார், ✆ : 63763.

Dr.CKM

DIVINE HERBAL CENTRE

தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 23 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு M.O. அல்லது D.D. அனுப்பவும்.

7-ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589



பட்டன் தைக்கக் கூட இந்தக் கால குழந்தைகளுக்குத் தெரிவதில்லை. ஆண் பெண் யாரானாலும் பட்டன் தைக்க, சிறிய கிழிசல்கள் தைக்க சொல்லிக் கொடுங்கள். சிறிய கைவேலைகள், எம்பிராய்டரி இவற்றிலும் நாட்டம் காட்டி செய்ய கற்பியுங்கள். இது சிறந்த பொழுது போக்கு மட்டுமல்ல. மன இறுக்கத்தைத் தளர்த்தக்கூடிய ஒன்று. தையல் மிஷின் இருந்தால் அதையும் பழக்கி விடலாம்.

— கலாவதி கமலாகர் ராவ்

சிறிது நேரம் பாடப் புத்தகங்கள் சிறிது நேரம் கதைப் புத்தகங்கள்... சிறிது நேரம் பாட்டு கற்றுக் கொள்வது... சிறிது நேரம் சித்திரம் வரைவது... இப்படியே ஓடிவிடும் விடுமுறை" என்கிறார் சாரதா.

கிரிக்கெட்டை கைதட்டி ரசித்து...

"உங்கள் விடுமுறை விருப்பம் என்ன" என்று கணேஷ் கிருஷ்ணனைக் கேட்டபோது...

"பள்ளிப் பாடங்களைப் படிப்பதில் இருந்து விடுதலை கிடைக்கும் கோடை விடுமுறையாக இருக்க வேண்டும்.

நான் ஒரு கம்ப்யூட்டர் பைத்தியம்... ஆதலால் என் கம்ப்யூட்டரோடு ஐக்கியமாகி விடுவேன். கம்ப்யூட்டரில் கேம்ஸ் புரோக்ராமிங் பண்ணி என்ஜாய் பண்ணுவேன். ஆர். கே. நாராயணன் அவர்களின் நாவலை மறுபடியும் படித்து ரசிக்க வேண்டும்...

கிரிக்கெட் மாட்சுகளை... பரீட்சை தொந்தரவு இன்றி, அசைன்மெண்ட்ஸ் பயமுறுத்தல்கள் இல்லாமல் கைதட்டி ரசித்து ஆர்ப்பரித்து ஆரவாரம் செய்ய வேண்டும். கேபிள் டீ.வி.யோடு ஒன்றிப் போக வேண்டும்.

காலை வேளையில் அம்மா 'கணேஷ் வேலைக்காரி வராளான்னு பாரேண்டா கண்ணா... இன்னும் வேலைக்காரி வரவில்லையே' என்று அங்கலாய்க்கும் போது "அவள் வருவாளா? அவள் வருவாளா?" என்று பாடி அம்மாவின் கோபத்தை 100 டிகிரிக்குக் கொண்டு போய் பிறகு தாஜா செய்து கூல்டவுன் செய்ய வேண்டும்.

காகித ஏரோப்ளான்கள் செய்து வீடு முழுவதும் குப்பைக் கூளமாக்கி தங்கையைச் சீண்டி அவள், "ஏய் கணேஷ் உன் மூளையை அடகு வைத்து விட்டாயா" என்று கத்த... "நானாவது மூளையை அடகுவைக்கலாம்... ஆனால் உனக்கு மூளையே இல்லையே உன் மூளையை நீ எப்படி அடகு வைப்பாய்" என்று கேட்டு அவளின் கோபத்தையும் கோடை வெயிலில் 100 டிகிரிக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்..." என்று கணேஷ் பயனுள்ள பல யோசனைகளைக் கூறினார். பிறகு கொஞ்சம் சீரியஸாகி, "ஸ்டாம்ப் கலெக்ஷன் செய்வது, நல்ல நாவல்களைத் தேர்ந்தெடுத்துப் படிப்பது என் பொழுதுபோக்கு" என்கிறார்.

இந்த நான்கு மாணவர்களுமே சும்மா கலாட்டா செய்தாலும் படிப்பில் புலிகள்தான். இவர்கள் படிக்கும் செட்டிநாடு வித்யாஷ்ரம் பள்ளியின் மிகச் சிறந்த மாணவர்களாகத் திகழ்கிறார்கள்.

படிக்கும் போது முழுமையாக படிப்பதில் கவனம், விடுமுறையா... முழுமையாக ஜாலியாக இருக்க வேண்டும்... என்பதை இந்த இளம் வயதுக்காரர்கள் இப்படி அழகாகச் சொல்கிறார்கள். வெற்றிகரமான வாழ்க்கைத் தத்துவமே அதுதானே!

பேட்டி : **எம். முத்து**

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

நவமணித் தொக்கு

தேவையான பொருட்கள் :

நெல்லிக்காய் - 10 - பச்சை அல்லது வற்றல்,
நார்த்தங்காய் - 1,
மாங்காய் - 1,
சுமாரான அளவுள்ள ஆரஞ்சுப் பழத்தின் தோல் - பாதிச் சுருள்,
வேப்பம்பூ - 3 மேசைக்கரண்டி,
எலுமிச்சம் பழம் - 3,
கொத்துமல்லித் தழை - 2 கிண்ணம் ஆய்ந்தது, ஈரமற்றது,
கருவேப்பிலை - 3 மேசைக்கரண்டி,
பச்சை மிளகாய் - 50 கிராம் அல்லது அதிகமாய் தேவைப்படி.

செய்முறை :

நெல்லிக்காய், நார்த்தங்காய், மாங்காய், ஆரஞ்சுத் தோல், எலுமிச்சம் பழம் ஆகியவற்றை மின் அம்மியில் மசிகிற அளவில் துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொள்ளவும். (விதைகளையும் கொட்டைகளையும் நீக்கி விடுவீர்கள்தானே?) இத் துண்டங்களுடன் வேப்பம்பூ, நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும். பிறகு வாணலியில் மூன்று மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெயில் ஒரு தேநீர்க் கரண்டி கடுகு போட்டு அடுப்பிலேற்றிக் கடுகு பாதிக்கு மேல் வெடித்த பிறகு இரண்டு தேநீர்க்கரண்டி வெந்தயம் சேர்த்து அது சிவந்த பிறகு நறுக்கி வைத்துள்ளவற்றைக் கொட்டி வதக்கவும். முக்கால்வாசி வதங்கிய பிறகு கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலைத் தழைகளையும் சேர்த்துக் கிளறவும்.

நன்கு வதங்கிய பிறகு இரண்டு எலுமிச்சங்காயளவு வெல்லமும், ஒன்றரை மேசைக் கரண்டி அல்லது அவரவர் தேவைக்கேற்ப உப்புப் பொடியும் போட்டு இறக்கவும். இவற்றோடு ஒரு தேநீர்க் கரண்டி பெருங்காயப் பொடியும் சேர்த்து, தண்ணீர் விடாமல், மின் அம்மியில் தொக்குப் பதத்துக்கு அரைத்து எடுத்து வைக்கவும். அவரவர் சுவைக்கு ஏற்ப மேலும் நல்லெண்ணெய் சேர்க்கலாம். வெல்லம் இன்னும் அதிக அளவில் சேர்த்தால் குழந்தைகளும் இதை விரும்பி உண்பர். சப்பாத்தி, புளியா தோசை, இட்டிலி, தயிர் சாதம் ஆகியவற்றுக்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

பின் குறிப்பு : தினசரி உணவில் நாம் காரம், புளிப்பு, உப்பு, இனிப்பு ஆகிய நான்கு சுவைகளை மட்டுமே சேர்க்கிறோம். துவர்ப்பு, கசப்பு ஆகிய வற்றைச் சேர்ப்பதே இல்லை. ஆறு சுவைகளும் சேர்ந்த உணவைத் தினமும் உண்பவர்க்கு நோய்த் தடுப்புச் சக்தி அதிகமாகிறது என்கிறது சித்தமருத்துவம். எனவே ஆறு சுவைகளும் உள்ள இத் தொக்கை அடிக்கடி செய்து சாப்பிடுவது உடம்புக்கு நல்லது.

– ஜோதிர்லதா கிரிஜா,
சென்னை - 101.

• ஜோதிர்லதா கிரிஜா



• கீதா சர்மா



• மாரியம்மாள்



• பி. சியாமளா



இம்மாத இல்லத்தரசி



• வி. சங்கரி

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

மணம் நிறைந்த மணத்தக்காளி தொக்கு

தேவையான பொருட்கள் :
பச்சை மணத்தக்காளிக்காய் - 400 கிராம்,
வெந்தயம் - 1 மேசைக்கரண்டி,
பெருங்காயத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் - 100 கிராம்,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
வெல்லம் - 20 கிராம்,
புளி - 50 கிராம்,
வற்றல் மிளகாய் - 25 கிராம்.
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :
பச்சை மணத்தக்காளிக்காயின் காம்பை ஆய்ந்து எடுத்துக் கொண்டு நன்கு தண்ணீரில் போட்டு அலம்பி வடிய வைத்து உலர்ந்த டவலில் போட்டு ஈரம் நன்கு போகும் வரை உலர்த்தி வைக்கவும். பின் மரக் குழவியால் லேசாக மணத்தக்காளி காயை தட்டவும். வற்றல் மிளகாய், வெந்தயம் இவற்றை வாணலியில் போட்டு எண்ணெய் விடாமல் தனித்தனியே பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும். பின் மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

புளியைக் கெட்டியாகக் கரைத்து அதில் உப்பை சேர்த்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து மணத்தக்காளிக் காயைக் கொட்டி மஞ்சள் பொடி சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பின் கரைத்து வைத்துள்ள உப்பு, புளி கலவையைக் கொட்டி கொதிக்க விடவும். பின் அரைத்து வைத்த மிளகாய்ப் பொடி, வெந்தயப் பொடி போட்டு பெருங்காயப் பொடியையும் சேர்த்து சுருள வதக்கவும். பின் வெல்லத்தைப் போட்டு நன்கு கிளறவும். எண்ணெய் தொக்கிலிருந்து பிரியும் வரை கிளறி ஆறியவுடன் ஒரு பாட்டிலில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிரிஜ்ஜில் வைத்தால் ஒரு மாதம் கெடாமல் இருக்கும். வாய்ப்புண், வயிற்றுப் புண் ஆகியவற்றிற்கு அரிய மருந்து.

— கீதா சர்மா, மும்பை.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

திருநெல்வேலித் தேங்காய்த் தொக்கு

தேவையான பொருட்கள் :
நல்ல பெரிய தேங்காய் - 1,
எலுமிச்சம் பழம் - 2,
மிளகாய்ப் பொடி - 8 ஸ்பூன்,
கடுகு + உ. பருப்பு - 2 ஸ்பூன்,
வெந்தயம் - ½ டீஸ்பூன்,
தூள் பெருங்காயம் - ½ டீஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் - 200 கிராம்,
கருவேப்பிலை - சிறிது

காய்கறி போட்டு பஜ்ஜி செய்யும் பொழுது, பஜ்ஜி மாவுடன், முளைக்கீரை, அரைக்கீரை போன்ற ஏதாவது ஒரு கீரையைப் பொடியாக நறுக்கிக் கலந்து, அதில் காயை நனைத்து பஜ்ஜி போட்டுப் பாருங்கள். பச்சை, சிகப்பு என்ற கலருடன் அழகாக இருப்பதுடன், சுவையாகவும், மணமாகவும் இருக்கும்.

— பாலா



(பொடியாக நறுக்கியது),
உப்பு - 2 ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - ¼ ஸ்பூன்,
வினிகர் - இரண்டு துளி.

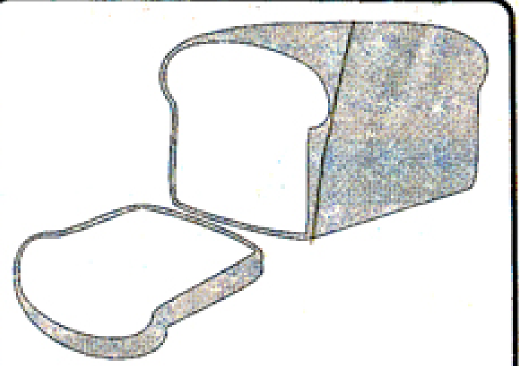
செய்முறை :

முதலில் தேங்காயை பூவாகத் திருகிக் கொள்ளவும். அடுப்பில் கனத்த கடாயைக் காயவைத்து தேங்காய்த் துருவலை நன்கு பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.

தேங்காய்த் துருவல் ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் போட்டு நீர் சேர்த்து நன்கு நைசாக விழுதாக அரைத்தெடுக்கவும். பின்னர் அடுப்பில் கடாயை வைத்து நல்லெண்ணெய் ஊற்றி, எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் கடுகு, உ. பருப்பு, வெந்தயம் போட்டுப் பொரிந்தவுடன் தூள் காயம் போட்டு கடைசியில் நறுக்கிய கருவேப்பிலை போட்டு, பின் தீயைக் குறைத்து விட்டு மிளகாய்ப் பொடியைப் போட்டு இரண்டு பிரட்டு பிரட்டிக் கொண்டு நைசாக அரைத்து வைத்துள்ள தேங்காய் விழுதைப் போட்டு, இரண்டு எலுமிச்சை பழத்தை அதில் பிழிந்து விடவும். பின் உப்பு மஞ்சள் பொடி போட்டுக் குறைந்த அளவு தீயிலேயே நன்கு கிளறிக் கொடுக்க வேண்டும். ஐந்து நிமிடம் கழித்து திரும்ப ஒரு பிரட்டு, பிரட்டிக் கொண்டு அப்படியே தணலில் வைத்து விட வேண்டும். சிறிது நேரம் கழித்து நீர் சுண்டி, எண்ணெய் பிரிந்து மேலோடு வந்து அல்வா பதம் ஆனவுடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி விடவும். நன்கு ஆறியவுடன் இரண்டு துளி வினிகர் கலந்து காய்ந்த - சுத்தமான பாட்டிலில் எடுத்து வைத்து பத்திரப்படுத்தவும்.

இந்தத் தேங்காய்த் தொக்கு, இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, பூரி, தயிர்சாதம் போன்றவைக்கு தொட்டு சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- மாரியம்மாள்,
கடம்பூர்.



பிரட் டோஸ்ட் பண்ணும் பொழுது, பிரட்டில் வெண்ணெய் தடவி பின் அதில் சிறிது வெள்ளை எள்ளைத் தூவி, கரண்டியால் அழுத்தி, பின் ரோஸ்ட் செய்து பாருங்கள். பிரட் மாறுதலான மணமுடன் கமகமவென இருக்கும்.

- பாலா

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

பாகற்காய் தொக்கு

தேவையான பொருட்கள் :
பாகற்காய் பெரியது - ¼ கிலோ,
பூண்டு - 6 பல்,
கொத்துமல்லி (சின்ன கட்டு) - 1,
கருவேப்பிலை - 10 (அ) 12 ஆர்க்கு,
புளி - பெரிய எலுமிச்சை அளவு,
மிளகாய் வற்றல் - 12,
வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் கட்டி - சின்னக் கொட்டைப் பாக்களவு,
நல்லெண்ணெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

பாகற்காயை விதை நீக்கிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். கருவேப்பிலையை அலம்பி ஆய்ந்து ஈரமில்லாமல் துடைத்து வைக்கவும். கொத்துமல்லியை ஆய்ந்து நன்றாக அலம்பி ஈரமில்லாமல் துடைத்துப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் கட்டிப் பெருங்காயத்தை அப்படியே முழுசாகப் பொரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் வெந்தயம், உ. பருப்பு, மி. வற்றல் இவைகளைத் தனித்தனியாக சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் மீதி உள்ள எண்ணெயை விட்டுக் காய்ந்ததும் பூண்டுப் பற்களைப் பொரித்து எடுத்துக் கொண்டு பின் பாகற்காய்த் துண்டங்களைப் போட்டுத் தேவையான உப்பையும் போட்டு நன்றாக சுருள வதக்கவும். கருவேப்பிலையையும் தனியாக ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு மிக்ஸருக்குப் பொரிப்பது போல் நல்ல மொறுமொறுப்பாகவும் அதே சமயம் தீய்ந்த வாசனை வந்து விடாமலும் பொரித்துக்

வெந்தயத்தை வெயிலில் வைத்து, பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டால் வேண்டும் போது உபயோகிக்க சௌகரியமாக இருக்கும். கடைகளில் வாங்கும் சீயக்காய்ப் பொடியுடன் இதை 2 ஸ்பூன் போட்டு தலைக்குக் குளிக்கலாம். தலைமுடியும் மிருதுவாக இருக்கும். இப்போது வெயில் காலத்தில் இதை உபயோகித்தால் உடலுக் கும் குளிர்ச்சி.

– பார்வதி சுப்ரமணியன்,



கொள்ளவும்.

மிக்ஸியில் முதலில் உ. பருப்பு, வெந்தயம், பெருங்காயம், மி. வற்றல், கருவேப்பிலை இவைகளைப் போட்டு நன்றாக பொடியாக் கித் தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் வதக்கிய பாகற்காய், பூண்டு, புளி இவை களைப் போட்டுத் தண்ணீர் விடாமல் நறுக்கிய கொத்துமல்லியைச் சேர்த்து நன்கு மசிய அரைத்துக் கொள்ளவும். மசிந்ததும் முன்பே செய்து வைத்துள்ள மிளகாய் மற்ற பொடியையும் சேர்த்து இரண்டு சுற்றுச் சுற்றி நன்கு கலந்ததும் எடுத்து ஈரமில்லாத ஜாடியில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு மாதம் வரையில் கெடாது. தயிர் சாதம், தோசை, சப்பாத்தி எதனுடனும் சாப்பிட லாம். மிகவும் ருசியாக இருக்கும். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு பாகற்காய், வெந்த யம் இருப்பதால் மிகவும் நல்லது.

– வி. சங்கரி,
திருச்சி – 12.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

முள்ளங்கி தொக்கு

தேவையான பொருட்கள் :

முள்ளங்கி – ¼ கிலோ,
ம. பொடி – 1 சிட்டிகை,
மிளகாய் வற்றல் – 20,
வெந்தயம் – அரை ஸ்பூன்,
புளி – நெல்லிக்காய் அளவு,
கடுகு – 1 ஸ்பூன்,
உ. பருப்பு – 1 ஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் – 200 கிராம்,
உப்பு – தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

முதலில் முள்ளங்கியின் இரண்டு பக்கம் நறுக்கி விட்டு தோல் சீவி எடுத்து விட்டு கேரட் துருவல் மூலம் துருவிக் கொள்ளவும். வெறும் வாணலியில் முதலில் உ. பருப்பை சிவக்க வறுத்துத் தனியாக வைத்துக் கொள் ளவும். பின் வெந்தயத்தை வாணலியில் வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பின் மிக்ஸி யில் முதலில் வெந்தயத்தைப் பொடி செய்து தனியாக வைக்கவும். அதன் பிறகு வெறும் மிக்ஸியில் உப்பு, மிளகாய் போட்டு நன்றாக மசிந்தவுடன் புளியையும் போட்டு ஓட்டவும். பிறகு உ. பருப்பையும் அத்துடன் அரைத்து விட்டு கடைசியாக முள்ளங்கியையும் போட்டு ஒரு திருப்பு திருப்பவும்.

அடுத்தபடியாக வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து காய்ந்ததும் கடுகு போட்டு, வெடித் ததும் ம. தூள், வெந்தயத் தூள் போட்டு பின் அரைத்த கலவையைக் கொட்டி நன்றாக ஈரப்பதம் போகும் அளவு சுருள வதக்கி எடுக்கவும். ஆறிய பின் உலர்ந்த பாட்டிலில் போட்டு வைத்தால் தாராளமாக 15 – 20 நாட்களுக்குக் கெடாமல் இருக்கும்.

– பி. சியாமளா,
வேலூர்.

வெட்டுவதும் உறைவதும் ஒரே நேரத்தில்

"உங்களுக்கு ஆபரேஷன் தான் செய்ய வேண்டும்" என்று ஒரு நோயாளியிடம் டாக்டர் சொன்னவுடன் அவர் கலங்கிப் போகிறார். "பெரிய ஆபரேஷனா டாக்டர்? எத்தனை தையல்கள் போடுவீர்கள், வலி தாங்க முடியுமா? நான் எத்தனை நாட்கள் பெட்டில் இருக்க வேண்டும், இரத்தம் ஏற்று வீர்களா? பெரிய தழும்பு வந்து விடுமா?" என பல கேள்விகளைக் கவலையுடன் கேட்பதை தினமும் பார்த்தும், கேட்டுக் கொண்டும் இருக்கிறேன்.

இவர்களின் பயத்தைப் போக்கவும், கேட்கும் கேள்விகளுக்கு விடையாகவும் வந்திருக்கிறது லாப்ரோஸ்கோப்பிக் அறுவை சிகிச்சை. பெரிய கீறல் இல்லாமல், சிறு துளைகள் மூலம் செய்யப்படுவதால் சாவித் துவார (Key Hole Surgery) அறுவை சிகிச்சை என்ற பெயரும் இதற்கு உண்டு. தொலைக்காட்சி, வானொலி, செய்தித்தாள்கள் மூலம் மக்கள் இம்முறையைப் பற்றி தெரிந்து கொண்டதால் பலர் இம்மாதிரி கேள்விகள் கேட்காமல் "டாக்டர் எனக்கு அந்த புதிய லாப் முறையிலேயே ஆபரேஷன் செய்யுங்கள்" என தைரியமாகக் கூறும் காலம் வந்து விட்டது" என்கிறார் பில்ராத் மருத்துவமனையின் டாக்டரான திரு. வெ. ஜெகன்னாதன். இதிலேயே தற்போது வந்திருக்கும் மிக நவீனமான கருவி ஒன்றைப் பற்றிக் கூறுகிறார்....

"பொதுவாக திறந்த அறுவை சிகிச்சை சாதாரணமாக எப்படி நடக்கிறது என்பது தெரிந்ததே. அதாவது வயிற்றைப் பெரிதாகக் கீறி உள்ளே இருக்கும் உறுப்புகளை நேரில் பார்த்துச் செய்யப்படுகிறது. இம்முறையில் அதிக அளவு திசுக்கள் வெட்டப்படுகின்றன. இரத்தக் குழாய்களும் சேதமாகி இரத்தப் போக்கு ஏற்படுகிறது. இதை நிறுத்த இறுக்கிகள் (Artery Forceps) உபயோகிக்கப்படுகின்றன. பின் அந்த இடத்தைக் இறுக்கிக் கட்டியோ அல்லது மின் உறைவு மூலமாகவோதான் நிறுத்தி அறுவை சிகிச்சையைத் தொடர வேண்டும். சேதமாகும் இரத்தத்தைப் பொறுத்து சில சமயம் இரத்தமும் ஏற்ற வேண்டியிருக்கும். ஆபரேஷன் முடிந்தவுடன் கீறிய பாகத்தைத் தைக்க வேண்டும். எல்லாமாகச் சேர்ந்து ஆபரேஷனின் நேரத்தை அதிகமாக்குகின்றன.

கடந்த சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட "லாப்" அறுவை சிகிச்சை, அறுவை சிகிச்சை முறையில் ஒரு பெரும் புரட்சியை ஏற்படுத்தி விட்டது. இந்த லாப் சிகிச்சை முறையில் கரியமில வாயு வயிற்றுக்குள் செலுத்தப்பட்டு வயிற்றை உப்ப வைக்

விரதம் இருக்கும் நம்மில் சிலர் பச்சரிசியில் இட்லி + தோசை செய்து சாப்பிடுவார்கள். அப்படி பச்சரிசியில் இட்லிக்கு ஊறவைக்கும் பொழுது பச்சரிசியை சிறிது வெறும் வாணலியில் வறுத்து ஊறவைத்து அரைத்து இட்லி (அ) தோசை செய்து பாருங்கள். இட்லி மிருதுவாக இருப்பதுடன் நன்கு வெண்மையாகவும் இருக்கும்.

— பாலா



கப்படுவதால் எல்லா பாகங்களும் மிகத் தெளி வாக தெரிகின்றன. தொப்புளுக்கு சற்று மேலாக ஒரு துளையும், பின் செய்ய வேண்டிய அறுவை சிகிச்சைக்கேற்ப ஒன்று அல்லது இரண்டு துளைகள் மட்டும் போடப்படுகின்றன. 10 எம்எம் துளைப்பான் தொப்புள் துளையிலும் 5 எம்எம் துளைப்பான்கள் மற்ற துளைகளிலும் போடப்பட்டன. ஆனால் தற்போது வந்துள்ள மினி லாப் அறுவை சிகிச்சை முறையில் 3 எம்எம் துளைப்பான்கள்தான் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. இதற்கு மேலாக ஹார்மோனிக் ஸ்கால்பல் வேறு வந்து விட்டது. எனவே திசுக்களின் சேதம் மிக மிகக் குறைவு. இரத்த இழப்பு அறவே இல்லை எனலாம். அறுவை சிகிச்சையின் நேரம் பல மடங்கு குறைந்து விட்டது.

மினி வீடியோ காமிரா பொருத்தப்பட்ட ஒளிக்கருவி தொப்புள் துளைப்பான் வழியாகச் செலுத்தப்பட்டு, வயிற்றின் உள்ளே எந்தக் கோணத்திலும், எந்தத் திசையிலும் திருப்பி முழுமையாகவும், பல மடங்கு பெரிதாகவும் வீடியோ திரையில் காட்டப்படுவதால் அறுவை சிகிச்சை மிக எளிதாக நடக்கிறது.

லாப் அறுவை சிகிச்சை முறை மேலும் சிறப்படைய மற்றொரு புதிய கண்டுபிடிப்புதான் இந்த ஹார்மோனிக் ஸ்கால்பல் கருவி. இந்தக் கருவி அல்ட்ரா சவுண்டு கருவி போல் நம் காதுகளுக்குக் கேட்காது. என்றாலும் இதை ஒரு இசைக் கருவிக்கு ஒப்பிட்டுக் கூறலாம். அல்ட்ரா சவுண்டு எனும் ஒலிக்கதிர் இந்தக் கருவியை ஒரு நொடிக்கு 55,500 முறை சுழல வைத்து சக்தியை ஏற்படுத்துகிறது. இந்தச் சக்தியே அறுவை சிகிச்சையையும், இரத்தக் குழாய்களை உறைய வைப்பதையும் ஒரே நேரத்தில் செய்வதால் ஆபரேஷன் மிக நுணுக்கமாகவும், துல்லியமாகவும், திசுக்கள் சேதம் மிக மிகக் குறைவாகவும் செய்ய முடிகிறது. "டையதெர்மி"யால் திசுக்கள் பொசுக்கப்படுகின்றன. புகை வேறு எழுப்பப்படுகிறது. ஆனால் ஹார்மோனிக் கருவியினால் திசுக்களிலுள்ள நீரை எடுத்து விட்டு, புரதப் பொருள்களை உறைய வைப்பதால் மேற்கூறிய தொல்லைகள் அறவேயில்லாமல் போகிறது. நோயாளியின் உடலில் மின்சாரம் செலுத்தப் படுவதில்லை. அதனால் வரும் அபாயங்களும் இல்லை. வெட்டுவதும், உறைவதும் ஒரே நேரத்தில் நடப்பதால் நேரமும் குறைகிறது. பல தடவை பல உபகரணங்களை மாற்றி மாற்றி செலுத்த வேண்டிய அவசியமும் இல்லை.

பித்தப்பை நீக்கம்; குடல்வால் நீக்கம், குடல் இறக்கத்தைச் சரிசெய்தல், கருப்பை நீக்கம், ஓவரி நீக்கம் எனப்படும் அறுவை சிகிச்சைகள் இம்முறையினால் எளிதாகவும்; விரைவாகவும் செய்யப்படுகின்றன.

சென்னையில் ஹார்மோனிக் ஸ்கால்பல் மூலம் அறுவை சிகிச்சை செய்யும் முதல் மருத்துவமனை என்ற பெருமை எங்கள் மருத்துவமனைக்கு உண்டு."

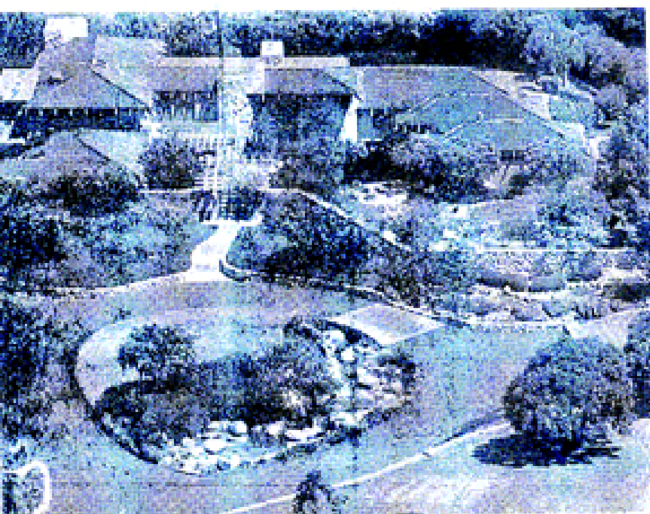
- டாக்டர் வெ. ஜெகன்னாதன்

நியூஸ் சாலட்

உயிர், நீ, திருட்டு - இவற்றிற்கு மட்டுமல்ல இப்போது "செக்ஸுவல் ஹாரஸ்மெண்ட்"டுக்கும் இன்ஸுரன்ஸ் அறிமுகமாகிவிட்டது அமெரிக்காவில். அலுவலகத்தில் நடைபெறும் பாலியல் அத்துமீறல்களை விசாரிப்பதற்காக அமைக்கப்பட்ட குழுவிடம் சென்ற வருடம் மட்டும் சுமார் பதினாறாயிரம் பேர் (பெரும்பாலும் பெண்கள்) தங்கள் மேலதிகாரிகளின் இரட்டை அர்த்தப் பேச்சுகள்



• ட்ராவோல்டா, எம்மா...!



• மனைவிக்கு அன்புப் பரிசு!

மற்றும் பலவித அத்துமீறல்கள் குறித்து புகார் கொடுத்திருக்கிறார்கள். இவை நிரூபிக்கப்பட்டால் பெரும் அபாரதத் தொகையை அந்த மேலதிகாரிகள் கட்ட வேண்டி வரும். இதனால் வேலையைச் சரியாக செய்யாததற்காக நியாயமான முறையில் கண்டிக்கப்பட்ட சில பெண்களும் கூட மேற்படி அத்துமீறல் குற்றச்சாட்டை மேலதிகாரிகள் மீது சுமத்தத் தொடங்கி விட்டார்களாம். இப்படியெல்லாம் அபராதம் கட்ட வேண்டி வந்தால் அதைச் சமாளிப்பதற்காக மாதம் குறிப்பிட்ட அளவு தொகை செலுத்தி வந்தால் போதும் என்கின்றன இன்ஷுரன்ஸ் நிறுவனங்கள்.

கிரிக்கெட் வீரர்களிலேயே அதிகமான ஒருநாள் போட்டிகளில் விளையாடியவர் என்ற பெருமையை அடைந்திருக்கிறார் அஸாருதீன். கொச்சினில் இந்தியாவுக்கும் ஆஸ்திரேலியாவுக்கும் இடையே நடைபெற்ற பந்தயம் அவர் கலந்து கொள்ளும் 274ஆவது பந்தயம் (இதற்கு முன் 273 ஒருநாள் பந்தயங்களில் பங்கேற்ற ஆஸ்திரேலிய கிரிக்கெட் வீரர் ஆலன் பார்டர் இந்தப் பெருமையை அடைந்திருந்தார்)

ஜோடி ஃபாஸ்டர் - முப்பத்தைந்து வயதான இந்த ஹாலிவுட் நடிகை பல பெருமைகளுக்குச் சொந்தக்காரர். இருமுறை சிறந்த நடிகைக்கான ஆஸ்கார் விருதைப் பெற்றவர். யேல் பல்கலைக்கழகத்தில் பட்டப் படிப்பை சிறப்பு கௌரவத்தோடு முடித்தவர். "Egg picture" என்ற வேடிக்கையான பெயரில் திரைப்பட தயாரிப்பு நிறுவனம் ஒன்றையும் தொடங்கியவர். சில படங்களை தானே இயக்கி விமர்சகர்களின் பாராட்டையும் பெற்றுக் கொண்டவர். வரும் செப்டம்பர் மாதம் இவர் ரிலீஸ் செய்ய இருப்பது படத்தை அல்ல; குழந்தையை! ஆம், திருமணமாகிப் பல வருடங்களுக்குப் பிறகு கருவுற்றிருக்கிறார்

இவர்.

'மொத்த வணிக வளாகம் கோயம்பேடுக்கு மாற்றப்பட்ட பிறகும் கொத்தவால் சாவடியில் பூ வியாபாரம் நடத்த அனுமதிக்கலாமா?' என்று குமுறிய பூ வியாபாரிகள் வித்தியாசமான முறையில் ஆர்ப்பாட்டம் செய்தார்கள். வணிக வளாகத்தின் வழியில் பூக்களை கூடை கூடையாக கொட்டி வைத்தார்கள். தேவர்கள் பூமாரி பொழிந்ததாக கேள்விப்பட்டவர்கள் அன்று அதே போன்றதொரு செயலை அங்கு பார்க்க முடிந்தது.

'ப்ரைமரி கலர்ஸ்' என்று ஒரு திரைப்படம் வெளியாகியிருக்கிறது. பிரபல நடிகர் ஜான் ட்ராவொல்டாவும், தேர்ந்த நடிகையான எம்மா தாம்ஸனும் இதில் தோன்றுவதை மக்கள் ரசனையுடன் உற்றுப் பார்க்கிறார்கள். காரணம் அமெரிக்க அதிபர் கிளிண்டனைப் போன்ற தோற்றத்தில் ட்ராவொல்டாவும், ஹில்லாரி கிளிண்டனைப் போன்ற மேக்கப்பில் எம்மாவும் இதில் தோன்றுவதுதான். தோற்றம் மட்டுமல்ல படத்தின் மைய இழையே கூட ஒரு அமெரிக்க ஜனாதிபதியின் வாழ்க்கையைப் பற்றியதுதான். (படம் - நியூஸ் வீக்)

இங்கிலாந்து இளவரசி டயானாவின் முழு உருவச் சிலை காசியில் தயாராகிறது. கன்னையா மற்றும் நியூஸிலாந்தைச் சேர்ந்த மிக்கேல் ப்ரு ஆகியோர் இணைந்து இதை உருவாக்குகிறார்கள்.



கறிவேப்பிலை துவையலுக்கு கறிவேப்பிலையை வதக்கி, மிளகாய் வத்தலையும் வதக்கிப் போடும்போது துவரம் பருப்பும் சிறிது வறுத்து வைத்து அரைக்க, நல்ல மணத்துடன் இருக்கும். குழந்தைகள்கூட விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

— மீனாட்சி சுந்தரம்



வடகத்திற்கு மாவு கிளறி அதில் கேரட், பீன்ஸ், பீட்ரூட், வெங்காயம் ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு நன்கு கலந்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி காய வைத்தால் வெஜிடபுள் வடகம் ரெடி. குழந்தைகள் விரும்பி உண்பார்கள்.

— வசந்தி ரவிச்சந்திரன்

இந்தியாவின் மிகப் பழமையான பல்கலைக் கழகங்களில் ஒன்றான பாட்னா பல்கலைக் கழகம் திவாலாகி விட்டது! தங்களுக்குச் செலுத்த வேண்டிய 85 லட்சம் ரூபாயை (ஆசிரியர்களின் சம்பளத்திலிருந்து கழித்துக் கொண்ட வகையில்) செலுத்தாததால், வருமான வரித் துறையினர் பல்கலை கழகத்தின் வங்கிக் கணக்குகளை முடக்கி விட்டதால் இந்த நிலை.

ஐம்பத்தி ஐந்து வயதில் ஒரு பெண்மணி திருமணம் செய்து கொள்ளக்கூடாதா என்ன? அதுவும் ஹாலிவுட் நடிகையான பார்பரா ஸ்ட்ரெய்ஸன்ட் திருமணம் செய்து கொண்டதில் ஆச்சரியமென்ன? அவரது கணவர் ஜேம்ஸ் ப்ரோலின் தன் அன்பு மனைவிக்கு அளித்துள்ள பரிசுதான் பலருக்கு பிரமிப்பைத் தந்திருக்கிறது. பல பிரபல தொலைகாட்சி தொடர்களின் தயாரிப்பாளரான ஜேம்ஸ் 90 லட்சம் டாலர்கள் மதிப்புள்ள, ஏழு ஏக்கர் நிலப் பகுதியில் அமைந்துள்ள ஓர் அருமையான இல்லத்தை பார்பராவுக்கு வெகுமதியாக அளித்திருக்கிறார்.

தொகுப்பு — **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

ஆசையா இருக்கு ஆனா...



"மத்தவங்களைப் போல மடமடன்னு இங்கிலீஷ்ல பேசணும்னு ஆசையாத் தான் இருக்கு. ஆனா... ஏதாவது தப்பா பேசிடுவோமோங்கற பயத்துனால வாயிலேருந்து வார்த்தை வெளியே வர மாட்டேங்குது"

நீண்ட நாட்களாக உங்களிடமுள்ள இப்பிரச்சினைக்கு இன்றே, இப்பொழுதே முற்றுப்புள்ளி வைத்து விடுங்கள். உளவியல் அடிப்படையில் உருவாக்கப் பட்டுள்ள விவேகானந்தாவின் ஹைபவர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸில் சேர்ந்து தயக்க மின்றி, தைரியமாகப் பேசப் பயிற்சி பெறுங்கள்.

மூன்றே மாதங்களில் உங்களிடம் ஏற்படும் மகத்தான மாற்றத்தைக் கண்டு நீங்களே வியப்படைவீர்கள் !

விவேகானந்தாவின் ஹைபவர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ்

LEVEL - 1 (அடிப்படை ஆங்கிலம்) ABCD யிலிருந்து தொடங்கி ஆங்கில வார்த்தைகளை எழுத, படிக்க எளிய முறையில் பயிற்சி பெறலாம். பயிற்சிக் கட்டணம் ரூ. 175/- மட்டுமே.

LEVEL - 2 (இலக்கணப் பயிற்சி) ஆங்கில இலக்கணத்தை முழுமையாகக் கற்றுக் கொண்டு பிழையின்றி கடிதங்கள், கட்டுரைகள் எழுத முறையாகப் பயிற்சி பெறலாம். பயிற்சிக் கட்டணம் ரூ.225/- மட்டுமே.

LEVEL - 3 (ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ்) தவறாகப் பேசி விடுவோமோ என்ற பயமின்றி ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச நவீன முறையில் பயிற்சி பெறலாம். பயிற்சிக் கட்டணம் ரூ. 250/- மட்டுமே.

LEVEL - 2&3 இரண்டு பிரிவுகளிலும் சேர்ந்து பயிற்சி பெற ரூ. 375/- மட்டும் செலுத்தினால் போதும்.

LEVEL - 1,2&3 மூன்று பிரிவுகளிலும் சேர்ந்து பயிற்சி பெற ரூ. 525/- மட்டும் செலுத்தினால் போதும்.

முன் பணம் அனுப்ப வேண்டியதில்லை. அருகிலுள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப்புங்கள். பாடங்களை V.P.P.யில் அனுப்புகிறோம்.

நான் விவேகானந்தாவின் ஹைபவர் இங்கிலீஷ் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். எனக்குப் பாடங்களை V.P.P.யில் அனுப்புங்கள். தபால்காரரிடம் பணத்தைச் செலுத்திப் பாடங்களைப் பெற்றுக் கொள்கிறேன். (தேவையான கட்டத்திற்குள் ✓ குறியிடவும்)

LEVEL-1 ☐ பெயர் : ....

LEVEL-1 ☐ முகவரி : ....

LEVEL-1 ☐ ....

LEVEL-1 ☐ ....

LEVEL-1 ☐ ....பின்கோடு ....

17



MML

9, நடேசன் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

நேர்முகப்பயிற்சி பெற விரும்புவோர் கீழ்க்கண்ட பயிற்சி மையத்துடன் தொடர்புகொள்ளவும். சென்னை 9, மேட்லி ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 17 ★ 18, ராமசாமி தெரு, சண்முகம் ரோடு, மேற்கு தாம்பரம், சென்னை - 45 ★ 30, மேடவாக்கம் டாங்க் ரோடு, (E.S.I. ஆஸ்பத்திரி அருகில்) கீழ்ப்பாக்கம், சென்னை - 10 திருச்சி சோழா டவர்ஸ், 23C/5, கீழசிந்தாமணி, (E.R. ஸ்கூல் எதிரில்) திருச்சி - 2 சேலம் சென்ட்ரல் கார்ப்பரேஷன் காம்ப்ளெக்ஸ் (மேம்பாலம் அருகில்) 77, ஓமலூர் மெயின் ரோடு, சேலம் - 1 வேலூர் 9, நீலகிரி டாங்க் தெரு, மம்மி ஆஸ்பத்திரி அருகில், வேலூர் - 1 தஞ்சாவூர் 1263/1, தெற்கு வீதி, (பாதுகாதா புக்டெப்போ மாடியில்) தஞ்சாவூர் - 9 ஈரோடு 811, பிரப் ரோடு (டெலிபோன் பவன் அருகில்) ஈரோடு - 1 கோயம்புத்தூர் ஸ்ரீ கிருஷ்ணா டவர்ஸ், 515, டாக்டர் நஞ்சப்பா ரோடு, காந்திபுரம், கோயம்புத்தூர் - 18. பாண்டிச்சேரி 326, அம்பலத்தாடையார் மடத்து வீதி (அண்ணா சாலை அருகில்) பாண்டிச்சேரி - 1 மதுரை 26 A, கன்னையம்புக்காரத் தெரு, (கூடலழகர் பெருமாள் கோவில் அருகில்), மதுரை - 1 திருப்பூர் K.P.N. காலனி முதல் தெரு, சங்கீதா தியேட்டர் மெயின் ரோடு, திருப்பூர் - 1, ஹைதராபாத் 5A வெல்லஸ் ஸ்ட்ரீட், ஆபிட்ஸ், ஹைதராபாத் - 2. திண்டுக்கல் 7, E.V.R. சாலை, 80 அடி ரோடு, மேற்கு அசோக் நகர், திண்டுக்கல் - 1.

மே 1, உலகெங்கும் உழைப்பாளர் தினமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. பெண்கள் என்றுமே இரண்டு வகையில் உழைப்பவர்கள்தான். வேலைக்குப் போகும் பெண்ணானாலும், வேலைக்குப் போகாதவளானாலும் உழைப்பு அவளுடைய ஏகபோகச் சொத்து.

இங்கு உழைக்கும் மகளிரின் நிலை பற்றி அவர்களுக்காகவே பாடுபடுபவர்களும், கடந்த பல ஆண்டுகளாக பெண்களுக்கு எதிரான அக்கிரமங்களுக்குக் குரல் கொடுத்து நீதியை நிலையாட்டி வருபவர்களுமான ஜனநாயக மாதர் சங்கத்தின் மாநில உதவிச் செயலாளர் திருமதி வாசுகி கூறுகிறார் —

சுகம் தரவேண்டிய உழைப்பு சுமையாகுமா?

“வெளியில் போய் வருமானம் ஈட்டுவோர் என்ற வகையில் உழைக்கும் மகளிரை, திரட்டப்பட்ட (organised) திரட்டப்படாத (unorganised) என்ற இரு பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். இரு தரப்பினருமே சந்திக்கும் பிரச்னைகள் மூன்று வகைகளில் அவர்களை பாதிக்கின்றன. ஒன்று, ஒரு பெண்ணாக - பால் ரீதியான வரதட்சணை, கற்பழிப்பு, கீழ்த்தரமான கேலி, கிண்டல்கள் போன்றவை; இரண்டாவது, ஒரு தொழிலாளியாக - அலுவலகச் சிக்கல்கள்; மூன்றாவது, ஒரு பிரஜையாக விலைவாசி உயர்வு, சுகாதாரம் போன்றவை.

இவர்களில் திரட்டப்படாத மகளிரே பெரும்பான்மையாக இருக்கின்றனர். இவர்கள் பிரச்னைகளும் அதிகக் கவனம் பெறாமல் போய் விடுகின்றன. உண்மையில், சட்டப்பாதுகாப்பு இன்றி, தங்களுக்கென்று சங்கங்கள் இன்றி, நிலையான உதவி ஏதும் இன்றியே உழைப்பவர்கள் இவர்கள். விவசாயம், கட்டுமானம், நெசவு என்று மூன்று பணிகளில் பெரும்பாலாய் ஈடுபட்டிருக்கும் இவர்களுடைய பிரச்னைகளில் முதன்மையானது சமமான கூலி இல்லாமைதான். பெண் என்பதாலேயே செய்யும் வேலைக்கு, அதே வேலையைச் செய்யும் ஆணைவிடக் குறைவாகக் கூலி பெறுகின்றனர்.



இதில் குறிப்பிடப்பட வேண்டியது என்னவென்றால், இந்தப் பெண்களுடைய ஊதியத்தில்தான் குடும்பமே நடக்கிறது. ஆண்களுடைய ஊதியம் சாராயத்தில் கரைந்து போகிறது. இவர்கள்தாம் 'Bread Earners'. இது தவிர, 'கூட்டுப்பட்டா'விலும் உழைக்கும், குடும்பப் பொறுப்பிலிருக்கும் மனைவிகளுக்குப் பங்கு கிடையாது. இந்தக் குறைகள் நீங்கும் பொருட்டு, அவர்கள் வாழ்வை மேம்படுத்தும் பொருட்டு, கிராமப்புறங்களிலெல்லாம் எங்கள் சங்கங்கள் உதவி வருகின்றன. குழந்தைக் கவனிப்பில் திரட்டப்பட்ட வகை உழைக்கும் மகளிருக்கு, 'குழந்தைக் காப்பகங்கள்' உதவுகின்றன. இந்தத் திரட்டப்படாதவர்களுக்கு அதற்குரிய பண வசதியும் இல்லை, கிராமங்களில் இருப்பு வசதியுமில்லை. இந்தப் பெரும் பிரச்னையிலிருந்து எங்களைப் போன்ற சங்கங்கள் அவர்களை விடுவிக்கப் பாடுபட வேண்டும்” என்றார்.

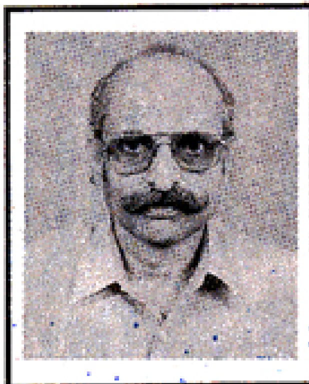
• வாசுகி

அலுவலகங்களில் பணிபுரியும் பெண்களின் பிரச்னை குறித்தும், முதன்மையாகப் பாலியல் பலாத்காரங்கள் குறித்தும் கேட்ட போது –

"அலுவலகங்களில் பணிபுரியும் பெண்களை ஆண்கள் சக பணியாளர்களாகக் கருதுவதேயில்லை. பெண் என்பதால் திறமைகளை மதிக்காத ஆளுமை (Ego) பிரச்னை; இதனால் வரும் நாகரிகமற்ற விமர்சனங்கள், முக்கியமாகப் பாலியல் பலாத்காரங்கள் தற்போது பெருகி வருகின்றன. இப்பாலியல் பலாத்காரங்கள் பலவற்றை எதிர்த்துப் போராடி நாங்கள் வெற்றியும் பெற்றுள்ளோம். பெண்ணை மடக்கவும், மடிக்கவும், கசக்கவும், தூக்கிப் போடவும், தேவையானபோது பயன்படுத்தவும், காகிதம் போல் நினைக்காமல், சக உயிராக நினைக்கும் மனப்பான்மை ஆண்களிடம் வளர வேண்டும்" என்றார்.

உழைக்கும் மகளிர், அலுவலக வேலை, குழந்தைப் பராமரிப்பு இரண்டிற்குமிடையே சிக்கித் தவிக்கின்றனரே....

• பி.வி. பக்தவத்சலம்



"ஆணோ பெண்ணோ, ஒவ்வொருவருக்கும் குடும்பக் கடமை, சமூகக் கடமை என்று இரண்டையும் நிறைவேற்ற வேண்டிய கட்டாயம் உண்டு. குழந்தை வளர்ப்பில் பெண்ணுக்கு மட்டுமே கடமை இருப்பதாகச் சமுதாயம் போதிக்கிறது. Parent hood என்று தந்தைக்கும் தாய்க்கும் பொதுவான கடமையுணர்வு இருக்க வேண்டும். பெண்ணுக்கே இதில் குற்றவுணர்வு வருகிறது. அதற்குக் காரணம் நாம் பரம்பரையாக அந்த மாதிரி போதிக்கப்பட்டு இருக்கிறோம். அது போக, சிறந்த காப்பகங்களை அரசு அமைத்துத் தர வேண்டும். சீனாவில், குழந்தைக் காப்பகங்களில் ஓய்வுபெற்ற முதியோரே பணியாற்றுகின்றனர். இது, குழந்தைகளுக்குத் தாத்தா - பாட்டியுடன் வளர்வது போன்ற சூழலைத் தருகிறது. இதை நாமும் செயல்படுத்த முனைதல் அவசியம்.

என்ன உழைத்தாலும், பெண்ணின் ஊதியம் ஆணிற்கு இணையாக மதிக்கப்படுவதில்லையே... அவளுடையது இரண்டாம் பட்ச ஊதியமாகத்தானே கருதப்படுகிறது?

"உத்தியோகம் புருஷ லட்சணம்" என்று காலம் காலமாக நம்பப்பட்டு வரும் நம் சமுதாயத்தில் பெண் இன்னும் ஆணைச் சார்ந்து வாழ்பவளாகத்தான் நினைக்கப்படுகிறாள். இரண்டாம் தரப் பிரஜையாக எண்ணப்படுகிறாள். இந்த எண்ணம் தவறு. நான் முன்பே கூறியது போல, கிராமங்களில் பெண்கள்தான் குடும்ப வருமானத்தை ஈட்டுபவர்கள். ஆனால் மதிப்புதான் கிடைப்பதில்லை. குடும்பத்திற்குத் தேவைப்பட்டால் மட்டுமே வேலைக்குச் செல்ல வேண்டும் என்ற நிலை மாற வேண்டும். தம் சொந்தக் காலில் நிற்பதற்குப் பெண்ணிற்கு வேலை மிக அவசியம்.

மொத்தத்தில், உழைக்கும் பெண் இரு மடங்கு சுமையுடன் வாழ்கிறாள். வேலை தேடும் இடங்களிலும், பணிபுரியும் இடங்களிலும் சக பணியாளராக, பால் பேதமின்றி அவளை நடத்த வேண்டும். குடும்பத்தில், பொறுப்புகள் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட வேண்டும். 52% மக்கள் கல்வியறிவு பெற்றுள்ள நம் நாட்டில், கல்வியறிவு பெற்ற பெண்கள் சதவிகிதம் மிகக் குறைவு. அவர்களை முன்னுக்குக் கொண்டு வர முயற்சிகள் தேவை. எல்லா வகையிலும் இடைவெளிகள் சமன்படுத்தப்பட வேண்டும். பெண்களை அவமானப்படுத்தும் நோக்கில் பாராமல் மனிதாபிமான நோக்கில் பார்க்க வேண்டும் என்பதே என் கோரிக்கை.

இதே பிரச்னை குறித்து, 'மக்கள் உரிமைக் கழகத்'தை நடத்தி வரும் வழக்கறிஞர் திரு பி.வி. பக்தவத்சலம் அவர்களை அணுகியபோது –

"பெண் என்பவள் இந்தச் சமுதாயத்தில், எப்போதுமே இரண்டாவது நிலையிலேயே வைக்கப்பட்டிருக்கிறாள். மற்றவர்களுக்கெல்லாம் ஒன்று, இரண்டு அல்லது மூன்று பிரச்னைகள் என்றால், பெண்ணுக்கு மட்டும் அவற்றைவிட ஒரு பிரச்னை கூடுதலாக இருக்கும். அது ஆணே ஒரு பிரச்னையாகிறான் என்பதுதான். பெண் ஆணைவிடத் தாழ்ந்தவள் என்ற கூற்று இந்தியாவிலிருந்து தான் பிற நாடுகளுக்குப் பரவியிருக்க வேண்டும். இதற்கு முக்கியக் காரணமாய் அமைவது நம் பண்பாடு. பழமைக் கலாச்சாரத்தில் ஒன்றிப் போயிருக்கும் சமுதாயம், ஆண், பெண்ணுக்குப் பணிவிடை செய்வது கேவலம் என்றே நினைக்கிறது. இன்னொரு காரணம், பெண்களே இந்த அடிமைத் தளையில் ஊறிப் போயிருப்பதுதான்.

சிறுவர் பாடப் புத்தகத்தில், 'நல்ல குடும்பம்' என்று ஒரு பாடம். அதில் தந்தை, ஈசி சேரில் நாளிதழ் படிக்கிறார்; பையன் பந்து விளை



மருதநாயகத்தின் கதை ரூ. 28.00

சமீப காலமாக மருதநாயகம் அதிகமாகப் பேசப்படுகிறார். இவரது முழு வரலாற்றைக் கதைப் பாடலாக இந்நூலில் தந்திருக்கிறோம். ஏராளமான சுவையான சம்பவங்கள். படிக்கப் படிக்க மலைப்பைத் தரும் வீர சாகசங்கள். அருமையான தொகுப்பு. **இதர நூல்கள்:** தலைவணங்காத் தமிழன் 13.00; பகைவென்ற பாண்டியன் 28.50; புலித்தேவன் 8.75; மானம் காத்த மாவீரன் 43.00; கட்டபொம்மன் 12.25; கட்டபொம்மன் கொள்ளைக்காரன் 27.00; நேதாஜி சுபாஷ் சந்திரபோஸின் போர் முறைகள் 33.00; ஜெய் அம்பேத்கார் 11.50; பெரியார் ஈ.வெ.ரா. 9.50; காமராஜர் யார்? 15.00; பேரறிஞர் அண்ணா 14.00; கலைஞர் மு. கருணாநிதி 31.00; சகலகலா வல்லவன் கமலஹாசன் 25.00; மதனகாமராசன் கதைகள் 39.00; தேசிங்கு ராஜன் கதை 16.00; சிந்துபாதின் கதை 17.00; மதுரைவீரன் கதை 15.00; விக்கிரமாதித்தன் கதை 65.00.

சனிப் பெயர்ச்சி என்ன மாறுதல்களைச் செய்யும்?

17.4.98 மாலை இந்திய நேரப்படி 7.13க்கு சனி பகவான் மீன ராசியில் இருந்து மேஷ ராசிக்கு பெயர்ச்சியாகிறார். 5.6.2000 வரை தங்கிப் பலன் தருவார். எனவே 12 ராசிகளுக்கும், 27 நட்சத்திரங்களுக்கான சிறப்புப் பலன்களும் இந்நூலில் மிக விரிவாக ஜோதிட கர்த்தா திரு விட்டலாபுரம் ராஜன் அவர்களால் விளக்கப்பட்டுள்ளது. **இதர ஜோதிட நூல்கள்:** மணிமேகலை திருக்கணிதப் பஞ்சாங்கம் 1926 முதல் 2000 வரை 75 வருடங்களுக்கு 6 நூல்கள் ஒரு செட் விலை ரூ. 465/- இதே போன்று வாக்கியப் பஞ்சாங்கம் ரூ. 470/- அகத்தியர் நாடி ஜோதிடப்படி 12 ராசிகளுக்கு 12 புத்தகங்கள் ஒரு செட் விலை ரூ. 295/- பதஞ்சலி நாடி ஜோதிடம் பாகம் - 1 ரூ. 72.00; பாகம் - 2 ரூ. 60.00; உங்கள் ஜாதகப்படி ஆயுள் நிர்ணயமும், மாரகமும் 18.00; உங்கள் பிறந்த தேதியின்படி திருமண வாழ்க்கை எப்படி அமையும்? 21.00; நோய் நீக்க உதவும் 'ரத்தினங்களும் இராசிக் கற்களும் 42.00; பெண்கள் ஜாதக இரகசியங்கள் 12.00; புலிப்பாணி முனிவரின் ஜாதக இரகசியங்கள் 57.00; கௌசிக ஜோதிட சிந்தாமணி 17.00; அஷ்டவர்க்க ஜாதகப் பலன்கள் 17.00; புத்திர தோஷமும் பரிகாரமும் 10.00; பெண்களின் ருது ஜாதகமும் வாழ்க்கை நலமும் 35.00: செவ்வாய் தோஷப் பரிகாரமும் மாங்கல்ய பாக்கியமும் 20.00.

திரு ஜி.எஸ். பாலகிருஷ்ணனின் நகைச்சுவை நாடகங்கள் ரூ. 30.00



கடந்த 40 வருடங்களாக அநேகமாக அனைத்துத் தமிழ் பத்திரிகைகளிலும் ஏராளமாக எழுதி வரும் பல்சுவை எழுத்தாளரின் இந்த நூல் கண்டிப்பாக உங்களைச் சிரிக்க வைக்கும். இயல்பான நகைச்சுவை இவருக்குக் கை வந்த கலை. விற்பனையாகும் **இதர நாடக நூல்கள்:** ஜோஸ்யம் தெரியாத ஜோஸ்யர் 9.25; பைத்தியங்கள் பலவிதம் 15.50; படிச்சா மட்டும் பத்தாது! : காத்திருப்பேன் காலம் வரை 22.00; வழிகாட்டும் கைகாட்டி 7.50; சிறு நாடகங்கள் 19.00: ஓரங்க நாடகங்கள் 9.50; திரு பறம்பை செல்வன் எழுதியுள்ள நாடகம். தூண்கள் 21.00; திரு ஸ்ரீ சவிதா எழுதிய மனிதரில் டிசம்பர்கள் 23.00; திரு குவளை மணியன் எழுதிய ஒரு சொந்தம் சுடுகிறது! 25.00; திரு மு. சேரனின் இந்திய நாடகம் 95.00; சிரிப்பு நூல்கள், ஜோக்கான கவிதைகள் 41.00; சிரிக்க வைக்கும் சித்திர ஜோக்ஸ் 15.00; இளமை ஜோக்ஸ் 15.00; அறுவை ஜோக்ஸ் பாகம் - 1 ரூ. 16.00; பாகம் - 2 ரூ. 12.00; சிரிக்க சிந்திக்க தெனாலிராமன் கதைகள் 23.00.

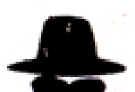
யோகாசனம் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் ரூ. 30.00

வீட்டிலிருந்தபடியே அதிகச் சிரமமின்றிச் செய்யக்கூடிய இந்த ஆசனங்களைக் கற்று தினமும் 15 நிமிடங்கள் செய்வதன் மூலம் சிறந்த உடல் நலத்தைப் பெறலாம். வெளி நாட்டவர்களே விரும்பிக் கற்கும் யோகாவை நீங்களும் கற்க இந்நூல் பெரிதும் பயன்படும். **இதர நூல்கள்:** பெண்களுக்கான யோகாசனம் 19.00; இல்லற இன்பத்திற்கு உதவும் யோகாசன முறைகள் 21.00; தியான நெறிகளும், நன்மைகளும் 21.00; மகா சக்திகளை தியானம் செய்யும் முறைகளும், பயன்களும் 16.00; மூச்சுப் பயிற்சியும் ஒரு முகச் சிந்தனையும் 17.00; முகப்பருவைப் போக்க முப்பது வழிகள் 9.00; உடல் பருமனைக் குறைக்கச் சுலபமான வழிகள் 15.00; சிவப்பாக ஆக வேண்டுமா? 12.00; உங்கள் உடலைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் 18.50; கராத்தே கற்றுக்கொள்ளுங்கள் பாகம் - 1 ரூ. 27.00; பாகம் - 2 ரூ. 36.00; ஜூடோ 28.00; குங்ஃபூ 18.50; நவீன அதிரடித் தற்காப்புக் கலை 55.00; வர்மக் கலையைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் 27.00; வர்மக்கலை பற்றிய சுவையான கேள்வி - பதில்கள் 24.00.

மேற்கண்ட புத்தகங்களுள் தேவையானவற்றை வி.பி.பி.யில் பெறக் கடிதம் எழுதுங்கள். பாதுகாப்பாக அனுப்பி வைக்கிறோம். தபால்காரர் புத்தகங்களை உங்களிடம் தரும்போது பணம் செலுத்தினால் போதும். (தபால் செலவு தனி). சென்னையில் இருப்பவர்கள் நேரில் வந்து வாங்கிக்கொள்வது சிக்கனம். ஷோரூம் விற்பனை நேரம் : காலை 9.00 மணி முதல் மாலை 6.00 மணி வரை. ஞாயிறு விடுமுறை. கடிதம் எழுதவேண்டிய முகவரி :



மணிமேகலைப் பிரசுரம்



தபால் பெட்டி எண் : 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை,
தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 4342926 தொலைநகல் : 044-4346082

யாடுகிறான்; தாய் சமைக்கிறாள். பெண் வீட்டைத் தூய்மைப்படுத்துகிறாள். அடிப்படையிலேயே இந்த அடிமைத்தனத்தை நாம் சொல்லிக் கொடுப்பதோடு பழக்கியும் விடுகிறோம். சமுதாயத்தில் சாதி ஊறிக் கிடப்பது போல, பெண்ணடிமைத்தனமும் ஊறிக் கிடக்கிறது.

உழைக்கும் மகளிராய்ப் பெண்கள் மிளிர் கையில், கூடுதல் பிரச்னையை ஆண்களும் சமுதாயமும் அள்ளித் தருகின்றன. உழைத்து வருபவள் துணிவுடன் உரிமைக்காகச் சாடுகிறாள்; கேள்வி கேட்கிறாள். புரட்சிப் பெண்களுக்கு இங்கே குடும்பங்களில் இடமில்லை. அலுவலகத்திலோ பதவியிலுள்ளோரின் கேவலச் சொல்களால் கொடுமைக்கு ஆளாகிறாள்."

குழந்தை வளர்ப்பு...?

"வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள், குழந்தை வளர்ப்பில் பெரும் பிரச்னைகளைச் சந்திக்கிறார்கள். குழந்தையை வளர்த்தலைப் பெண்ணிடம் மட்டுமே தந்து சௌகரியமாய் நாட்களைக் கழிக்கிறார்கள் ஆண்கள். ரஷியாவில், Maternity Leave இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அளிக்கப்படுகிறது. இரண்டு வருட காலம் முடிந்த பிறகு, தாய் வேலைக்குச் செல்ல, தந்தைக்கு இரண்டு வருடங்கள் விடுமுறை அளிக்கப்படுகிறது. இத்தகைய பரந்த மனப்பான்மை இங்கும் வளர வேண்டும். நம்மிடையேயோ சாதிக் கலவரம் போல் குடும்பக் கலவரம் பெருகி வருகிறது."

திரட்டப்படாதோர் பற்றி...

"உழைக்கும் மகளிரென்றால், கருத்தால் உழைப்பதும் கையால் உழைப்பதும் ஒன்றென்றே நினைக்கிறேன். கையிலும் உடல்

தயிர் சாதத்தில் கடுகுடன் சிறிது ஓமம் தாளித்து சாப்பிட தயிர் சாதம் சுவையாகவும் வாசனையாகவும் இருக்கும். பசியையும் தூண்டும்.
— நாகலட்சுமி நாகராஜன்



உழைப்பாலும் பணியாற்றுவோர் பெறுவ தென்னவோ மிகக் குறைந்த ஊதியம்தான். இதில், வீடுகளில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணின் நிலை மிகவும் மோசமானது. அவர்களுக்கு உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியம் தரப் படுவதேயில்லை. Labour Law விலேயே அவர்கள் அடங்குவதில்லை. முதலாளி - தொழிலாளி உறவில்லாத வேலை என்று சட்டம் இவர்களை ஒதுக்குகிறது. House Maid Association என்று ஒன்று வேண்டும் என்று நாங்கள் அவர்களுக்காகப் போராடி வருகி றோம்.

மகளிர் பிரச்னைகள், முக்கியமாய், உழைக் கும் மகளிர் பிரச்னைகள் தீர, ஆண்கள் மாற வேண்டும். அடிமைப்பட்டதை உணராமலேயே வாழ்ந்து வரும் பெண்கள் மாற வேண்டும். வீட்டு வேலைகளை முடித்து, அலுவலகத் திற்குக் களைப்பாகச் செல்லும் பெண்கள் நிலை மாற, பொதுவான சமையல் திட்டம் கொணரலாம். ஒரு சுற்றத்தில் வாழும் குடும் பங்களில், ஒவ்வொரு நாள் ஒவ்வொரு வீட்டில் சாப்பாடு அனைவருக்கும் தயார் செய்யலாம் - ஆணும் பெண்ணுமாய்ச் சேர்ந்து. சேலத்தில், இரவுக் கடைகள் மிகுதி - வெளி வேலை, கூலி வேலை என்றிருப்பவர்கள் வீட்டில் சமைப்ப தேயில்லை. இவ்விடுதிகளிலே உண்டு, சமையல் பளுவைக் குறைத்துக் கொள்கிறார்கள். இதன் சிறந்த பயனைக் கருதி, இக்கடைகளை அகற்ற முயன்ற காவல் துறையிடம் பேசி, 'ஸ்டே'யும் வாங்கியுள்ளோம்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாய், பாரதி பாடிய புதுமை பெண்ணைப் போல், இன்றைய நிலை யில் ஒரு 'புதிய ஆண்' உருவாக வேண்டும். புதிய எண்ணங்களின் யுகம் மலர வேண்டும்.

மக்கள் உரிமைக் கழகத்தின் உறுப் பினரும், திரு பக்தவத்சலத்தின் மகளுமான வழக்கறிஞர் திருமதி அஜிதா கூறுகையில் -

"நம்முடைய Constitution இன்னும் திரட்டப்படாத நிலை உழைக்கும் மகளிரைச் சென்று சேரவேயில்லை என்றுதான் கூற வேண்டும். சமமான ஊதியம் அளிக்கப்பட வேண்டும் என்பதெல்லாம் விவசாயம் போன்ற மற்ற தொழில் துறைக்கு எடுபடுவதில்லை" என் கிறார்.

இந்நிலை மகளிரின் குழந்தைகளுக்கான காப்பகம் பற்றிக் கேட்டபோது - "காப்பக மெல்லாம் அவர்களைப் பொறுத்தவரை மிக அதிக வசதி (luxury) தான். அந்த அளவிற்கு, குடும்பத்தைத் தம் ஊதியத்தால் நடத்தி வரும் அந்தப் பெண்களின் நிலை முன்னேற்றம் ஏதுமின்றிச் செல்கிறது.



அழைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை!



"மகாருத்ரம் எனப்படும் ருத்ரஹோமம் மிகச் சிறப்பு வாய்ந்தது என்பதை ஆதிகாலத்தில் இருந்தே சொல்லிவருகிறார்கள். அதனை மிகச் சரியாகச் செய்பவர்கள் மிகச் சிறந்த பலன்களையும் பெற்று வருகிறார்கள்" என்கிறார் கப்பா குரூப் நிறுவனங்களின் உரிமையாளர் திருமதி கமலா பரகராம்.

"மகாருத்ரம் என்பது சிவபிரானுக்கு அர்ப்பணிக்கப்படும் யாகம். நூற்றி இருபத்தோரு 'ரித்விக்குகள்' பதினோரு முறை தொடர்ந்து சொல்வதை அதாவது 1331 முறை ருத்ரம் சொல்வதைக் கொண்டது. நாங்கள் நேபாளம் போயிருந்தபோது 'பஞ்சமுக சிவ லிங்கம் எடுத்து வந்திருந்தோம். அதற்கு அபிஷேக ஆராதனைகள் செய்தோம். ருத்ர ஹோமமும் செய்தோம்..." என்கிறார் திரு பரகராம்.

இவர்களுடைய கப்பா எலக்ட்ரிகல்ஸ் தொழிற்சாலையில் ஸ்ரீரமண ஸ்கந்தாலயத்தில் இந்த ஹோமம் சமீபத்தில் நடந்தது. இப்படிப்பட்ட ஹோமங்கள் செய்வதால் மனித குலத்திற்கு ஏற்படும் நன்மைகள் விஞ்ஞானபூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன. மகாமந்த்ரங்களை உச்சரிக்கும்போது அவை காற்றில் ஏற்படுத்தும் அதிர்வுகள் மக்களுக்கு நன்மையைச் செய்கிறது. தூய்மையான ஹோமப்புகை காற்றில் பரவி இன்றைய நச்சுக் காற்றுகளை சுத்தப்படுத்துகிறது.

இப்படிப்பட்ட ஹோமங்களைப் பொறுத்தவரை பெரியவர்கள் சொல்லியிருப்பது – இதற்காக அழைக்க வேண்டும், சொல்ல வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. யார் மூலம் கேள்விப்பட்டாலும் கூட தாங்களாகச் சென்று கலந்து கொள்வது மிகவும் விசேஷம், மிகச் சிறந்த ஆன்மிகப்பயனை அடையலாம் என்கிறார்கள்.

திரு பரகராம் தம்பதிகளைப் போன்று பலரும் உன்னதமான ஹோமங்களைச் செய்து இன்றைக்கு நமக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் சுற்றுபுறச் சூழல் கேடுகள்; மனிதமன மாசுக்கள் இவற்றை அகற்றலாமே!

— அகல்யா

இப்போது CEDAW என்ற ஒரு அமைப்பு (Convention of Elimination of All kinds of Discriminations Against Women) உலகிலேயே முதல்முறையாக, அரசுக்குப் பெண் முன்னேற்றத்திலுள்ள பங்கை வலியுறுத்துகிறது. சட்டங்களெல்லாம் ஆண்களுக்கே சாதகமான வகையில் அமைந்திருக்க, இது நன்மை தரக் கூடிய ஒன்றாகும்.

உழைக்கும் மகளிர் பிரச்னைகள் குறைந்திட, மக்களை அதிகமாய்ச் சென்று சேரும் பத்திரிகைகளில் எழுத வேண்டும். பத்திரிகைகளை ஓரளவிற்குப் பின்பற்றுவது மக்களின் மனப்பாங்கு என்பதால் இது நல்ல மாற்றங்கள் தரும்" என்கிறார்.

உழைப்பும் அதனால் கிடைக்கும் ஊதியமும் வாழ்க்கை நல்ல முறையில் வாழ்வதற்கு உதவ வேண்டும். ஆனால் இவையிரண்டுமே வாழ்வின் சுவையைக் கூட்டாமல் சுமையைக் கூட்டினால்? சம்பாதிப்பதே சந்தோஷத்திற்கு என்பது போய், வேலைக்குப் போவதாலும் மேலும் பெண்ணிற்குப் பிரச்னைகள்தான் கூடுகிறது என்பது பரிதாபமான நிலை. ஆனால் அதற்காக சுயகாலில் நிற்க உதவும் வேலையைவிட முடியுமா? முடியாதுதான். பிரச்னைகளை மட்டுமே மாற்றுவது எப்படி என்பதைத்தான் பார்க்க வேண்டும். அந்தப் போராட்டம்தான் இப்போது நடந்து கொண்டு இருக்கிறது எனலாம்.

— மு. சுப்புலட்சுமி

தோற்றத்தை நிச்சயிக்கும் தைராய்டு

– டாக்டர் வசந்தா ராமமூர்த்தி

பெண்மைக்கு அழகு கொடியிடை என்பது அனைவரும் அறிந்ததே. ஒரு பெண்ணுக்கு நன்றாக அமையும் தோற்றம் அவளது வாழ்க்கைக்கு தெம்பூட்டுகிறது. ஆனால் இந்நாளில் பெரும்பாலான பெண்கள் இடை பெருத்து, வயிறு விழுந்து, அழகு குன்றி காணப்படுகின்றனர். பருவ வயதில், திருமணமாகி குழந்தை பெற்ற பிறகு, நடு வயதினர், வயதானவர்கள் என அனைத்து வகை பெண்களின் மனத்திலும் அலைமோதும் உடல்நிறை கூடும் பிரச்னையைப் பற்றியும், இந்நிலைக்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாக விளங்கும் 'தைராய்டு' நாளச் சுரப்பி பற்றியும் விளக்குகிறார், மகப்பேறு மருத்துவர் டாக்டர். வசந்தா ராமமூர்த்தி. கும்பகோணத்தில் எஸ்.வி.ஆர். நர்ஸிங் ஹோம் மருத்துவமனையின் மானேஜிங் டைரக்டராக விளங்கும் இவர் ஆயிரக்கணக்கில் அறுவை சிகிச்சைகளையும், லாப்ரோஸ்கோபி சிகிச்சைகளையும் செய்தவர்!

கேள்வி : பெண்கள் உடல் நிறை கூடத் தொடங்க காரணங்கள் என்னென்ன? இந் நிலை எந்தெந்த வயதில் ஏற்படுகிறது?

டாக்டர் வசந்தா ராமமூர்த்தி : பருவ வயதை அடைந்த பிறகு பெண்கள் ஓரளவிற்கு உடல்நிறை கூடுவர். இதற்கு இவ்வயதில் உணவில் ஏற்படும் ஆசையும், உடற்பயிற்சிக் குறைவுமே காரணம். சில பருவப் பெண்களுக்கு ஹார்மோன் சுரப்பது சீராக இல்லாத காரணத்தாலும், TSH என்ற ஹார்மோன் அதிகமாகச் சுரப்பதாலும் அதிக உடல்நிறை போடத் தொடங்குகிறது. இதனால் மாதவிடாய் சமயங்களில் பிரச்னைகள் உண்டாகின்றன. ஆனால் இவ்வாறு கூடும் எடை (Adoloscent Weight gain) இருபது வயதில் நின்று விடும்.

திருமணமாகி கருவுற்ற பெண்கள் சாதாரணமாக பத்து மாதத்தில் பத்து கிலோ எடை கூடுவார்கள். இது வயிற்றில் வளரும் குழந்தையின் எடையையும் சேர்த்து, இயற்கையாக அமையப் பெறுகிறது. இந்த நிறையைத் தாண்டினால் உடலில் நீர் கோர்ப்பதால், சிறுநீர் பரிசோதனை, இரத்த அழுத்தப் பரிசோதனை செய்யப்படும். இதன் மூலம் Pregnancy Toxaemia என்ற வியாதி உள்ளதா என அறிந்து கொண்டு தக்க சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

குழந்தை பிறந்த பிறகு கூடியிருந்த எடை ஓரளவிற்குக் குறையும். ஆனால் பிள்ளைப் பேற்றிற்கு முன் இருந்த உடல்நிறை வரை குறையாது. இதற்கு அதிக ஓய்வு, நிறைய



ஆகாரம் உட் கொள்வது ஆகி யவையே காரணம். ஆனால் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்கள் சத்தான ஆகாரம் உட்கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம். இதனால் உடற்பயிற்சி ஒன்றே இந்நிலையில் உடல்நிலையைக் குறைக்க சிறந்த வழி. அத்துடன் அளவான சத்தான உணவை உட்கொண்டு, தேவையான அளவு ஓய்வெடுத்தால் உடல்நிறை கூடுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

நடுவயதில் சிசேரியன், கருப்பை நீக்கும் அறுவை சிகிச்சை, அப்பெண்டிசைடிஸ், ஹெர்னியா போன்ற அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு பலர் உடல்நிறை கூடத் தொடங்குகின்றனர். இதற்கும் மேற்கூறிய காரணங்களே அடிப்படை. அதனால் அதே முறையில் உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன், உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டியது அவசியம். இதில் கருப்பை நீக்கும் அறுவை சிகிச்சையில் சினைப்பையையும் (ovaries) நீக்கும் போது பெண்களுக்கு எடை கூட வாய்ப்புள்ளது. இரு சினைப் பைகளும் எடுக்கப்பட்டவர்கள் HRT எனப்படும் வைத்தியத்தை ஈஸ்ட்ரஜோன் ஹார்மோனை மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி அறுபது வயது வரை எடுத்துக் கொள்ளலாம். தைராய்டு ஆபரேஷன் செய்து கொண்டவர்களுக்கு தைராய்டு ஹார்மோன் அளவு குறைவதால் எடை கூடும். அதைச் சரி செய்யும் வகையில் தைராய்டு ஹார்மோனை எடுத்துக் கொண்டால் உடல் நிறை சீராகத் தொடங்கும்.

இவ்வாறு அறுவை சிகிச்சையோ, பிள்ளை பெறுவதினாலோ அல்லாமலும், சிலருக்கு உடல்நிறை கூடுகிறது. இதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. உணவு வகைகளில் காய்கறிகள் அதிகமின்றி கொழுப்புச் சத்து, எண்ணெய் பதார்த்தங்களை உட்கொள்வது, பசி தேவை இல்லாவிட்டாலும் கூட, மிகுந்து போன உணவை வீணாக்காமல் சாப்பிடுவது, நெய், வெண்ணெய், கொழுப்பு நீக்கப்படாத பால், மாமிசம், ஆகாரங்களுக்கிடையே நொறுக்குத் தீனி ஆகியவற்றை அடிக்கடியும் அளவு மீறியும் சாப்பிடுவதால் நிறை நன்றாகக் கூடும். அடுத்ததாக, வீட்டு வேலைகளைச் செய்தால் உடலிலுள்ள கொழுப்புச் சத்து கரைந்து உடல் நிறை குறையும். பெரிய நகரங்களில் உடற்பயிற்சிக்கான நிலையங்கள் கூட உள்ளன. யோகா, தியானம் போன்ற பயிற்சிகள் மனதை ஒருநிலைப்படுத்துவதிலும், உணவின் மேல் உள்ள அபரிதமான ஆசையையும் குறைக்க உதவுகிறது. இவை எதற்கும் கட்டுப்படாதவர்களுக்கு தற்கால மருத்துவத் துறையில் அதிகப்படியான உடல்நிறையைக் குறைக்க 'லைபோசக்ஷன்' 'லைபெக்டமி' போன்ற கூடுதல் கொழுப்புகளை நீக்கும் அழகு அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படலாம்.

கேள்வி : இன்று உடல்நிறை கூடுதலாக உள்ள பலருக்கு மருத்துவரை அணுகும் போது தைராய்டு நாளங்கள் சீராக இயங்கவில்லை என சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இத் தைராய்டு சுரப்பி உடலின் எப்பகுதியில் உள்ளது? அதன் வேலை என்ன?

டாக்டர் : தைராய்டு சுரப்பி கழுத்தின் முன்பகுதியில் உள்ளது. இது நாளமில்லா சுரப்பிகளின் வரிசையில் முக்கிய இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. எடையளவில் இருபது முதல் முப்பது கிராம் அளவில் உள்ள இந்த சுரப்பியின் வேலை 'தைராக்ஸின்' என்ற ஹார்மோனை சுரப்பது. இதில் T_3 T_4 என்ற இரு வகை ஹார்மோன்கள் உள்ளன. T_4 அதிக அளவிலும் T_3 குறைந்த அளவிலும் சுரக்கின்றது. இந்த ஹார்மோன் சுரப்பதற்கான அளவை பிட்யூட்டரி எனப்படும் சுரப்பி நியமிக்கிறது. மூளையில் இருக்கும் இந்த பிட்யூட்டரி சுரப்பி, தைராய்டு செக்ரீடரி ஹார்மோன் (Thyroid Secretory Harmone) TSH என்ற ஹார்மோனை சுரப்பதால், இது தைராய்டு சுரப்பியில் உள்ள செல்களை ஊக்குவித்து தைராய்டு ஹார்மோனை சுரக்கச் செய்கிறது. ஹைபோதாலமஸ் (Hypothalamus) என்ற பகுதி இந்த பிட்யூட்டரி சுரப்பியை கன்ட்ரோல் செய்கிறது.

ஹைபோதாலமஸ் தைராய்டு ரிலீஸிங் ஹார்மோன் (Thyroid Releasing Harmone - TRH) என்ற ஹார்மோனை சுரக்கிறது. இதுவே TSH ஹார்மோனை வெளியிட உத்தரவிடுகிறது. எனவே இரத்தத்தில் T_3, T_4 ஹார்மோன் அளவு குறையும் போது TRH TSH சங்கிலித் தொடராக இயங்கி அதன் மூலம் தைராய்டு ஹார்மோனை உற்பத்தி

செய்கிறது. இந்த உற்பத்திக்கு அயோடின் என்ற மூலப் பொருள் அவசியம். இந்த மூலப் பொருள் அயோடின் கலந்த உப்பு, கடல் மீன் இறைச்சி, அயோடின் அதிகம் உள்ள மண்ணில் விளையும் காய்கறிகளை உட்கொள்வதன் மூலம் தினசரி தேவையான அளவு கிடைக்கிறது. ஆனால் உலகின் சில பகுதிகளான இமயமலை, ஆண்டிஸ் மலை, மத்திய அமெரிக்கா போன்ற பகுதிகளில் கிடைக்கும் உணவில் அயோடின் குறைவாயிருப்பதால் இங்குள்ள மக்களில் பத்து சதவிகிதத்தினருக்குக் கழுத்தின் முன் பகுதிகளில் வீக்கம் (Endemic Goitre) ஏற்படுகிறது.

கேள்வி : இத்தனை முக்கியத்துவம் அடங்கிய இச்சுரப்பி ஒரு குழந்தைக்கு எப்போது ஏற்படுகிறது? அது சரியாக உருவாகாவிடில் என்ன மருத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது?

டாக்டர் : தைராய்டு சுரப்பி கருவில் வளரும் குழந்தைக்கு, பன்னிரெண்டு வாரம் ஆகும் போதே உருவாகி விடுகின்றது. நாக்கின் பின்பகுதியில் உருவாகும் இந்தச் சுரப்பி அங்கிருந்து ஒரு தண்டு (stalk) மூலம் கீழிறங்கி கழுத்தின் முன்பகுதியில் வந்து அமர்கிறது. சுரப்பியின் இருபுறமும் இரு லோப்கள் (lobes) உருவாகின்றன. இவ்வாறு வாயின் உட்பகுதியிலிருந்து இறங்கி வரும் போது சரியாக இறங்காமல் போனால் நாக்குப் பகுதியிலோ (Lingual Thyroid) நாக்கின் உட்பகுதியிலோ, தொண்டைப் பகுதியிலோ (Pharyngeal, Thyroid) கழுத்தின் மேல் பகுதியிலோ அமையலாம். இவ்வாறு அமையும் போது Hypothyroidism நிலை உருவாகலாம். அதிகமாக இறங்கி விட்டால் மார்பு எலும்பின் மேல் பகுதிக்கு பின்னால் கண்ணில் தென்படாமல் அமையலாம். இவ்வாறு கீழிறங்கும் போது இதன் தண்டு மறையாமல் இருந்தால் 'Thyro Glossal cyst' என்ற கட்டி கழுத்தின் மேல் பகுதியில் உருவாகிறது.

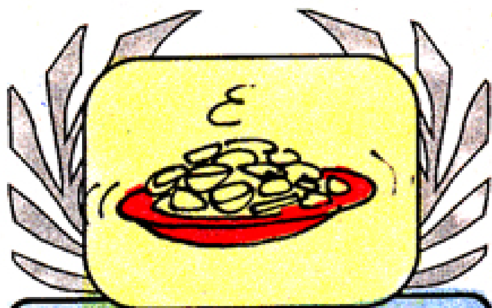
சரியான நிலையில் தைராய்டு இறங்காமல் மேலேயே தங்கி விடும் போது குழந்தை பிறந்த உடனேயே cretin ஆகப் பிறக்கிறது. இந்தக் குழந்தை சரியாக அழாமலும், மந்தமாகவும் இருக்கும். மூளை வளர்ச்சி குறைவாக இருக்கும். இத்தகைய குழந்தைகளை குணப்படுத்தும் ஸ்பெஷலிஸ்ட் மருத்துவர்களிடம் உடனே காண்பித்து, சிகிச்சை அளிக்காவிடில் மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தையாகவே வளரும்.

கேள்வி : சரியான நிலையில் இறங்கி இயங்கி வரும் தைராய்டு சுரப்பியின் இயக்கம் ஒரே நிலையில் இருக்குமா; அல்லது நிலைமைக்கேற்றபடி மாறுமா?

டாக்டர் : தைராய்டு ஹார்மோன் அந்தந்த நிலைக்கும் வயதிற்கும் ஏற்றபடி சுரப்பதை மாற்றிக் கொள்ளும். உடல்நிலை சரியில்லாமல் இன்பெக்ஷன் ஏற்படும் போது இரத்தத்தில் TSH அளவு குறையலாம். அல்லது TSH அளவு கூடலாம். எனவே இந்நிலையில் தைராய்டு பரிசோதனை செய்தால் சரியான முடிவுகள் கிடைக்காது. அவசர நிலைகளில் (Emergency) தைராய்டு ஹார்மோன் சுரப்பது அதிகரிக்கும்.

குழந்தைப் பருவத்தில் மூளையிலுள்ள பிட்யூட்டரி சுரப்பி குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சிக்கான Growth Hormone அதிக அளவில் சுரக்கிறது. குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி நன்கு முதிர்ந்தவுடன் அதன் முதிர்ச்சியினால் ஹைபோதாலமஸ் (Hypothalamus) அதிக அளவில் ரிலீஸிங் ஹார்மோன்களைச் சுரக்கின்றது. இதனால் பிட்யூட்டரி கிளாண்ட் ஊக்குவிக்கப்பட்டு TSH, FSH மற்றும் LH ஹார்மோன்களை அதிகம் சுரப்பதால் குழந்தைப் பருவம் மாறி இளமைப் பருவம் (Puberty) ஆரம்பமாகிறது. இச்சமயத்தில் TSH அதிகம் சுரந்து தைராய்டு பெரிதாகிறது.

கருவுற்ற பெண்களில் ப்ளஸென்டா (Placenta) சுரக்கும் ஹார்மோன் TSH போன்றே வேலை செய்வதால் இரத்தத்தில் T4 அளவும், தைராய்ட்டுடன் இணைந்த புரத அளவும் அதிகரிக்கும். கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு உடலில் அயோடின் அளவு அதிக அளவில் தேவைப்படும். சரிவர உணவில் கிடைக்காவிடில் கழுத்தின் முன்புறம் வீக்கம் ஏற்படும். குழந்தை பிறந்த பிறகு ஐந்து சதவிகித பெண்களுக்கு (Post Partum Thyroiditis) போஸ்ட் பார்டம் தைராய்டைடிஸ் என்ற நோய் ஏற்படுகிறது. இவ்வியாதியால் முதலில்



இஞ்சி செடியின் இலை, மஞ்சள் செடியின் இலை, இவற்றைப் பொடியாக நறுக்கி, மற்ற காய்கள் பொரியல் செய்யும் பொழுது சேர்த்து கலந்து செய்யலாம். மணமும், கமகமவென உள்ளது.

— பாலா

தைராய்டு ஹார்மோன் சில நாட்களுக்கு அதிகமாக சுரந்த பிறகு, அதன் அளவு குறைந்து நான்கு அல்லது ஐந்து மாதங்களில் 'ஹைபோ தைராய்டிஸம்' என்ற நிலையை அடைவர். இதனை ஆரம்ப நிலையில் குணப்படுத்தாவிடில் நிரந்தர நோயாளியாகி விடுவர். இதனால் உடல்நிறையும் கூடும்.

மாதவிடாய் நின்று விட்ட பெண்களில் பிட்யூட்டரி சுரப்பியில் மாறுதல் ஏற்படுவதால் தைராய்டு சுரப்பது மந்தமடைந்து விடும். இதனால் இப்பெண்களுக்கு தோள் பட்டை, இடுப்பு போன்ற இடங்களில் எடை கூடும். பசி அதிகம் ஏற்படும். மாதவிடாய் முற்றி (மெனோபாஸல்) சிண்ட்ரோம் என்ற நோயின் காரணமாக மன உளைச்சலில் என்ன செய்வது என்றறியாது, உணவில் மோகம் ஏற்பட்டு, உடல்நிறை கூடும்.

கேள்வி : தைராய்டு ஹார்மோன் சுரப்பதின் மாறுபாடு வேறு பெரிய நோய் உள்ளவர்களை பாதிக்குமா?

டாக்டர் : ஹைபோதைராய்டிசம் என்ற நோய் உள்ளவர்களுக்கு சதைகள் இருகலாக உள்ளதால் முடக்கு வாதம் (Rheumatoid Arthiritis) உள்ளவர்கள் அதிக வலியால் அவதிப்படுவார்கள். ஹைபர் தைராய்டிஸம் உள்ளவர்களுக்கு இந்நோய் இன்சுலின் என்ற ஹார்மோனுக்கு எதிராகச் செயல்படுகிறது. இதனால் நீரிழிவு நோயுள்ளவர்களுக்கு நீரிழிவு நோய் தீவிரமாகிறது. ஹைபர் தைராய்டிஸம் நிலையில் இருதயத் துடிப்பு அதிகமாகிறது. தாறுமாறான இருதயத் துடிப்பு ஏற்பட்டு இருதயம் செயலிழக்கிறது. ஹைபோ தைராய்டிஸம் உள்ளவர்க்கு இருதயம் செயலிழக்கிறது. மற்றும் இரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாவதால் அஞ்ஜைனா (Angina) நோய் ஏற்படுகிறது.

கேள்வி : 'ஹைபர் தைராய்டிஸம்' (Hyper Thyroidism) என்றால் என்ன? இந்நிலைக்கான அறிகுறி எவ்வாறு தெரியும்? இதற்கான சிகிச்சை என்ன?

டாக்டர் : தைராய்டு ஹார்மோன் உடலில் தேவைக்கு அதிகமாக சுரக்கும் போது அந்த நிலை ஹைபர் தைராய்டிஸம் என அழைக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு தைராய்டு அதிகம் சுரக்கும்போதுதான் கழுத்தில் வீக்கம் (Nodular Goitre) ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு அதிகம் சுரக்கும் போது உடலின் மெடபாலிஸம் அதிகமாகிறது. பசி அதிகம் ஏற்படும் போது கூட உடலில் எடைக் குறைவு ஏற்படும். அதிகச் சோர்வு ஏற்படும். வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும். உடல் சூடாக இருக்கும். வியர்வை அதிகம் ஏற்படும். கண்கள் வெளியில் வருவது போல் இருக்கும். நெஞ்சு படபடப்பு, மூச்சு இறைப்பு, இருதய நோய் ஏற்படும். ஆரம்ப நிலையில் இரத்தப் போக்கு அதிகமாக இருக்கும். போகப் போக உதிரப் போக்கு குறைந்து, இறுதி நிலையில் மாதவிடாய் நின்று விடக்கூடும்.

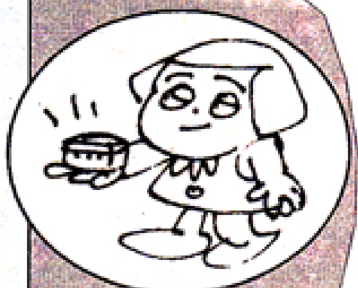
கழுத்தில் வீக்கங்கள் ஏற்படாத நிலையில் மருந்து மாத்திரைகள்; அயோடின் முதலியவை அளிக்கப்படும். தைராய்டு வீக்கங்களை அறுவை சிகிச்சை மூலம் நீக்க முடியும். T_3, T_4, TSH இவற்றை இரத்தத்தில் பரிசோதனை மூலம் சரிபார்த்து மருந்துகள் அளிக்க மருத்துவர்களை அணுகியே செயல்பட வேண்டும்.

கேள்வி : 'ஹைபோ தைராய்டிஸம்' (Hypothyrodisim) என்றால் என்ன? இதற்கான அறிகுறி – அதற்கான மருத்துவம் என்ன?

டாக்டர் : இரத்தத்தில் தைராய்டு ஹார்மோன் குறைவாக சுரக்கும் போது ஹைபோ தைராய்டிஸம் எனப்படுகிறது. தைராய்டு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின், அயோடின்

கேக் மீது அலங்கரிக்க வெண்ணெய் + சர்க்கரைப் பவுடர் கலந்த பேஸ்ட்டில் (கிரீம்) சிறிது வறுத்த கறுப்பு எள் சேர்த்துக் கலந்து அலங்கரிக்க, வெள்ளையும், கறுப்புமாக, அலங்காரம் பார்க்க அழகாக உள்ளது. அதோடு கேக் சாப்பிடும் பொழுது எள் மணமும் வந்து சுவையாகவும், மாறுதலாகவும் இருக்கிறது.

– பாலா



சிறிதளவே மிஞ்சும் கூட்டு; அவியல் போன்ற வற்றை நேரடியாக காஸில் சுட வைத்தால் பாத்திரம் தீய்ந்து போகும். எனவே அதைப் பாத்திரத்துடன் பிரஷர்பேனில் வைத்து ஒருமுறை சத்தம் வந்ததும் காஸை அணைத்து விடலாம். அப்பொழுதுதான் தயாரித்தது போலிருக்கும்.

- சரஸ்வதி சீனிவாசன்.



சத்து குறைதல், ரேடியேஷன் ஆகியவற்றிற்குப் பிறகு உடலின் மெடபாலிஸம் குறைகிறது. இதனால் உடல்நிறை கூடும். சோர்வு, இரத்தச் சோகை, மலச்சிக்கல், குளிர் தாங்க முடியாமை, அதிக உறக்கம், கால் வீக்கம், நாக்கு வீக்கமடைதல், தோல் காய்ந்து போவது, காது மந்தமாகி விட்ட நிலை ஆகிய அறிகுறிகள் ஏற்படும். மேலும் ஞாபக சக்தி குறையும். தசை நாளங்கள் இறுக்கமடையும். கொழுப்புச் சத்து அதிகமாகும். இருதய வலி, இருதய நோய் ஏற்படும். அதிக இரத்தப் போக்கு ஏற்படும்.

இதற்கு மருத்துவமளிக்க T_3, T_4, TSH அளவு இரத்தத்தில் பரிசோதிக்கப்பட்டு தைராக்ஸின் ஹார்மோன் மற்றும் அயோடின் மருந்துகளாகக் கொடுக்கப்படுகின் றது. சிறு வயதில் வரும் ஹைபர் தைராய்டிஸம் குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சி, மன வளர்ச்சியைக் குறைக்கும். அதற்கு உடனடி மருத்துவம் அளிக்கப்பட வேண்டும்.

கேள்வி : தைராய்டு ஹார்மோன்களை T_3, T_4 எனக் குறிப்பிடுகிறீர்கள். அவற்றைப் பற்றி விளக்குங்கள்....

டாக்டர் : தைராய்டு சுரப்பியானது இரு வகை ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்கிறது. இவை

1. Tri iodo Thyroxin - T_3
2. Tetra iodo Thyroxin - T_4

எனப்படும். இவற்றைச் சுரந்து சேமித்து வைத்து உடலிற்குத் தேவையான பொழுது இரத்தத்தில் வெளியிடுகிறது. T3 மிகக் குறைவாகவும் T4 அதிக அளவிலும் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. இந்த ஹார்மோன்கள் உடலின் அடிப்படை வேலையான செல்லுலர் மெடபாலிஸத்திற்கு (cellular Metabolism) மிகவும் உதவுகிறது. உடலிற்குச் சக்தியைக் கொடுக்கவும், உடலில் உள்ள திசுக்கள் வேலை செய்யவும், வளரவும் இதுவே அடிப்படையாகிறது. எனவே குழந்தை பிறந்ததி லிருந்து மூளை வளர்ச்சி, எலும்பு வளர்ச்சி, சதை வளர்ச்சி, பிற உறுப்புகளின் வளர்ச்சிக்கும், இருதயம் சீராக இயங்கவும் தைராய்டு ஹார்மோன் அவசியமாகிறது. மேலும் புரதச் சத்து உடலில் அழிவதற்கும், கொழுப்புச் சத்தை உடலில் கட்டுப்பாட்டுடன் வைக்கவும் தைராய்டு ஹார்மோன் பெரிதளவில் உதவுகிறது.

கேள்வி : தைராய்டு நாளங்களில் புற்று நோய் ஏற்பட வாய்ப்புண்டா? இதனைக் குணப்படுத்த இயலுமா?

தைராய்டு புற்றுநோய் (Cancer THyroid) தைராய்டிலும் ஆரம்பிக்கலாம் (Primary Cancer) அல்லது உடலின் வேறு பகுதிகளில் புற்றுநோய் ஏற்பட்டு தைராய்டில் பரவலாம் (secondary) தைராய்டில் நான்கு வகை புற்றுநோய் ஏற்படக்கூடும். புற்றுநோய் தைராய்டில் வர வயது வரைமுறை கிடையாது. புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ள போது வீக்கம் கழுத்தில் ஏற்பட்டு இறுக்கமடையும். குரலின் தன்மை மாறும். சில சமயம் பேச முடியாமல் போய் விடும்.

இந்நிலையை, (Ultra Sound Scanning) அல்ட்ரா சவுண்ட், நுண்ணிய ஊசி கொண்டு செய்யப்படும் பையாப்சி மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம். இதன் பின் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டு, அயோடின் மருந்து அளித்து குணப்படுத்தலாம்.

அந்நாளில் இருந்த மருத்துவ வசதிகளை எண்ணிப் பார்க்கும் போது, இன்று மருத்துவ சிகிச்சை முறைகள் எவ்வளவோ முன்னேறி விட்டன. அதனால் ஆரோக்கியமாக வாழ்வது சுலபமாகி விட்டது. உடற்பயிற்சி, யோகா நிலையங்கள் உள்ளன. இதனால் எந்த வயதிலும் கட்டாக உடம்பை வைத்துக் கொள்வதும் இளமை மாறாமல் தோற்றத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதும், பெண்மணிகளே! உங்கள் கையில்தான் இருக்கிறது!

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

உழைக்கத்தான் வேண்டும்

டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். பொறியியல் கல்லூரியில் கட்டிடக் கலை துறையில் நான்காவது ஆண்டு படித்து வரும் மாணவி ஆர். சித்ரா தான் சார்ந்துள்ள துறையில் பணிபுரியும் தங்க லட்சுமி என்ற இளம் தொழிலாளரை அவர் பணிபுரியும் இடத்தில் சென்று சந்தித்தார். இந்த இரு இளம்பெண்களும் சந்தித்து உரையாடிக் கொண்டது இருவருக்குமே மறக்க முடியாத அனுபவமாக ஆனது என்பதை அவர்கள் முகங்களில் தெரிந்த கள்ளங்கபடமில்லாத சிரிப்பிலிருந்தே தெரிகிறது அல்லவா?

கடந்த ஒரு மாதமாக தன் பெற்றோர், உறவினர்களுடன் (எல்லோருமே கட்டிடத் தொழிலாளர்கள்) தங்கம் கட்டிடம் எழுப்பிக் கொண்டிருக்கும் இடத்திலேயே தங்கி, பணிபுரிகிறார். சித்ராவும், நாமும் கேட்ட கேள்விகளுக்குத் தங்கம் கூறிய பதில்கள் :-

பேசும் போது அவரது தந்தை ராமசுவாமி தாய், அவரை விட வயதில் சிறிய முறைப் பையன், மற்றும் சில உறவினர்கள் உடன் இருக்கிறார்கள்.

ஆளாளுக்கு பதில் சொல்லுகிறார்கள்.

அவர்களுக்குத் தடை போட்டுவிட்டு தங்கம் மாத்திரம் பதில் சொல்ல வேண்டும் என்கிறோம். சமயத்தில் தடை மீறப்படு கிறது.

"எந்த ஊரு?" "சிதம்பரம்."

"எவ்வளவு வருஷமாக கட்டிட வேலை செய்யறீங்க?"

"ஐந்து வருடம்," (தாய் – "தே, மூணு வருஷம்")

"உனக்கு எவ்வளவு வயசாகிறது?"

"பன்னிரெண்டு... இல்லை 18." (தாய் "16 ஆவதுங்க.")

"என்ன வேலை செய்வீங்க?"

"சித்தாள் வேலை. செங்கல், மணல், கலவை, ஜல்லி தூக்கிப் போவேன்."

"தலை மேலே, எவ்வளவு செங்கல் தூக்கிக் கொண்டு போவீங்க?"

"எட்டு, பத்து செங்கல் தூக்கறது."

"முதலிலேயிருந்து கட்டிட வேலைதானா?"

"இல்லீங்க. சிதம்பரத்திலே முதலிலே வயலிலே வேலை செய்தோம். அப்புறம் மெட்ராஸுக்கு வந்தோம். இது வீட்டு வேலை செய்தது. தே. சொல்லேன். இங்கே தான் பாண்டியராஜன், ராமராஜன் வீட்டுகள்ள வேலை செய்தேன். அப்புறம் இந்த வேலை."

"இங்கே வருவதற்கு முன்பு எங்கே வேலை?"

"மைலாப்பூரிலே."

"மைலாப்பூரிலே எங்கே, எந்தத் தெரு?"

"தெரியாது."

"எவ்வளவு வரைக்கும் படிச்சிருக்கீங்க?"

"படிக்கலை."

"ஸ்கூலிலே சேரவேயில்லையா?" - சித்ரா வியக்கிறார்.

"இல்லை, ஸ்கூலுக்குப் போவலை."

"இப்போதான் ஸ்கூலிலே பகலிலே சாப்பாடு கூட போடறாங்களே, ஏன் சேர்க்கலை?" என்று அவள் தந்தையைக் கேட்டோம்.

"பொட்டப் பிள்ளை, எதுக்கு ஸ்கூலுக்குப் போவணும்?" - தந்தை.

"ஏழு வயசு வரைக்கும் பேச்சு வரலை, சிதம்பரத்திலே, ஆஸ்பத்திரியிலே

உனக்க வர்கனம்,

வைச்சு வைத்தியம் பார்த்தோம். அப்புறம்தான் பேச்சு வந்தது. இப்போ நிறைய பேசுவா." (சிரிப்பு).

"ரூபாயெல்லாம் தெரியுமா?"

"தெரியும்."

சித்ரா தனது பர்ஸிலிருந்து ஒரு ஐம்பது ரூபாய் நோட்டை எடுத்துத் தங்கத்திடம் கொடுத்து "இது எவ்வளவு?" கேட்கிறார்.

"ஐம்பது ரூபாய்."

"எப்படித் தெரியும்?"

"50 ன்னு போட்டிருக்குதே!"

"உனக்கு ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு சம்பளம்?"

"அறுபது ரூபாய்." (ஐம்பது என்று தாய் சொல்கிறார்.)

"சம்பளத்தை என்ன பண்ணுவே?"

"அம்மாகிட்டே கொடுத்துடுவேன்."

"நீ எதையும் வைச்சுக்க மாட்டாயா?"

"வாரத்திற்கு ஐம்பது ரூபாய் வாங்கிப்பேன்."

"என்ன பண்ணுவே?"

"பாவாடை, புடவைன்னு வாங்கிப்பேன். வாரத்திற்கு ஒரு சினிமா பார்ப்பேன்."

"பஸ்ஸிலே போகத் தெரியுமா!"

"தெரியும். எங்க அக்கா ஊரு பாண்டிச்சேரி போக, இங்கேயிருந்து பூக்கடை (பிராட்வே டெர்மினஸ்) போயி அங்கிருந்து ஒரே பஸ்ஸிலே போகணும் பஸ் நம்பர் பார்த்தால் தெரியும்."

"ட்ரெயின்லே போயிருக்கியா?"

"இல்லை, ட்ரெயின் போறதை பார்த்திருக்கேன்."

"பிளேன் பார்த்திருக்கியா?"

"ஓ. மேலே பறக்குமே நீங்க வர்றதுக்கு முன்னாடி

குழந்தை இல்லையா?

மாதவிடாய் கோளாறா?

வரவும் - நிறுத்தவும் தொடர்ந்து மாத்திரைகளா?

திருமணம் ஆகி குழந்தை இல்லாத பல பெண்களும், 13-14 வயதில் பருவம் அடைந்ததிலிருந்தே பல இளம்பெண்களும் மாதவிடாய் வரவும், நிறுத்தவும் கூட தொடர்ந்து 5 நாள்/21 நாள் ஹார்மோன் மாத்திரைகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டே வருகிறார்கள். இதன் விளைவுகளை அறியாமலும் திருமணம் ஆனால் சரியாகிவிடும்- குழந்தை பிறந்தால் சரியாகிவிடும் என்று கூறுவதை நம்பியும் பின்னர் வாழ்க்கையே வெறுமையாய் போனவர்கள் பலர்! இன்னும் கருக்கோளக் கட்டிகள் (Ovarian Cysts-PCOD), கருக்குழாயில் நீரடைப்பு சதையடைப்பு (F. Tube Block), முட்டையே (Follicle) தானாக உருவாகாத பெரும்சிக்கல், கருப்பை பலவீனம், வீக்கம், தொடர்ந்து கருச்சிதைவு (Missed Abortion), கருப்பை புண்கள்/ வெள்ளைபடுதல் கடுமையான வயிற்று வலி (Endometriosis, Cervicitis, Hyperplacia) மற்றும் கட்டிகளான, கறுப்பான தாறுமாறான ரத்தப் போக்கு போன்ற பல காரணங்கள் குழந்தை பேறுக்கு தடையாக உள்ளன.

இம்மாதிரியான குறைபாடுகள் நோய்களுக்கு வேறு மருத்துவமே இல்லை என்று தவறாக எண்ணி ஒரே விதமான ஹார்மோன் மருந்துகளையே பெரும்பாலும் வருடக் கணக்கில் பலன் இல்லாமலும் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். சிலருக்கு இப்படியே கருத்தரிக்கும் இளம் வயது வீணாகி விடுகிறது.

உயிரணு இல்லாத ஆண்கள் (Azoospermia)

ஆண்களின் குறைபாடுகளில் மிகவும் சிக்கலானதும் பிறரிடம் உயிரணு பெறுதல் அல்லது தத்து எடுத்தல் இரண்டு மட்டுமே தீர்வு என்று கருதப்படும் இந்த கோளாறுக்கு (35 வயது வரை) சிகிச்சை எம்மிடம் உண்டு. 5-6 மில்லியன் உள்ளவர்கள் பலர் பல மாத்திரை, ஊசி மருந்து எடுத்தும் தற்காலிகமாக அதிகமாகி 3 மாதம் கழித்து சோதித்தால் முன் உள்ளதும் இல்லாமல் போனவர்களும் பலர் உண்டு.

இக்குறைகளை எமது 180 ஆண்டு பரம்பரை அனுபவம் பெற்ற குரு மருந்துகளால் சிகிச்சை செய்து குழந்தை பேறு அடைய உதவுகிறோம்.

40 வயதில் 15-20 நாள் நிற்காத இரத்தப் போக்கா? கருப்பை ஆபரேசன் வேண்டாம்!

40 வயது நெருங்கும் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் 15-20 நாள் நிற்காத அதிகமான இரத்தப்போக்கு, இடுப்பு முறிவு போன்ற வலி, கால்கள் உளைச்சல், இரத்த சோகையினால் அவதிப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கு கருப்பை வீங்கி (Cysto Glandular Hyperplacia) இருப்பதும் உண்டு. ஆபரேசன் ஒன்றுதான் தீர்வு என்று கூறுவதுண்டு. ஆனால் எமது சிகிச்சையின் மூலம் இது பூரணமாக குணம் பெறலாம். ஆபரேசனையும் தவிர்க்க முடியும். அதன்பின் விளைவான உடம்பு, வயிறு உப்புதல், ஹெரணியா, மார்பு படபடப்பு, இடுப்பு- மூட்டு வலி, குடைச்சல், தூக்கமின்மையையும் தவிர்க்கலாம்.

மே 11, 12-ந் தேதி, டாக்டரை திருச்சி-1, ஜங்ஷன் ரோடு, ஹோட்டல் அஜந்தாவில் சந்திக்க (9 a.m. - 4 p.m.) போன்: 460501.

குருமருந்து என்பது தீராத பல சிக்கலான நோய்களை தீர்க்கவல்ல எமது அரிய ஆராய்ச்சி கண்டுபிடிப்பு ஆகும். வேறு எந்த மருத்துவரிடமோ கடையிலோ கிடைக்காது. போலிகளை நம்பினால் ஏமாற்றமே!

விஜய் T.V.-ல்

4-1-98, 25-1-98, 1-2-98, 8-2-98, 8-3-98, 15-3-98, 22-3-98, 5-4-98

தேதிகளில் பகல் 1 மணிக்கு

தீராத கழுத்து, தோள், இடுப்பு, மூட்டு வலி, சைனஸ், தும்மல், அலர்ஜி, ஆஸ்துமா கருப்பை நோய்கள், ஆண்மை குறைவு, நரம்புத் தளர்ச்சி, புற்று நோய், மலடு நீக்கும் சிகிச்சை பற்றி

எமது சிறப்பு நிகழ்ச்சி ஒளிபரப்பானது

மார்பக கட்டி!

பெண்கள் மார்பகத்தில் குத்தல், வலியுடனோ வலி இல்லாமலோ ஒருவித கட்டி (Fibro Adenoma) வருவதுண்டு. இதற்கு நவீன மருத்துவத்தில் இதுவரை மருந்து இல்லை. பலமுறை ஆபரேஷன் செய்த பின்பும் கட்டி வளர்ந்ததால் பலர் எம்மிடம் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். பலர் ஆண்டுக் கணக்கில் வேறு மருந்து சாப்பிட்டும் குணமில்லை என்று வருகிறார்கள். எமது 4 மாத குரு மருந்து சிகிச்சையில் இது குணம் தெரிவதை காணலாம். பயத்துடன் நாட்களை கடத்த வேண்டாம்.

புற்று நோய்

புற்றுநோய் தீராத நோய் அல்ல. நோய் முற்றவிடாமல் தகுந்த சமயத்தில் சிகிச்சை பெற்றால் குணமடையலாம். அபூர்வ சக்தி வாய்ந்த குருமருந்து சிகிச்சை அளிக்கிறோம். 20 முதல் 40 நாளில் நல்ல அறிகுறிகளை காணலாம்.

எமது சிகிச்சையில் தும்மல், ஆஸ்துமா, சைனஸ் தலைவலி, மூலமுளை, நீரடைப்பு (Prostrate Enlargement), கல்லடைப்பு Hepatitis தீராத நோய் அல்ல. பிடிவாதமான தோல் நோய்களுக்கும் சிறப்பு மருத்துவம்.

பெண் மருத்துவர் உண்டு.



'சித்தர் சிரோமணி'

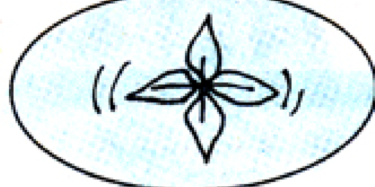
Dr. S. JEYARAM,
M.D. (A.M.), M.A., M.A., (Regd.)

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24.
(லிபர்டி பஸ் ஸ்டாப் / சேகர் எம்போரியம் அருகில்)
போன் : 044-4810752 / 044-4982258 (வீடு)

ஆலோசனை நேரம் : காலை 10 முதல் 2 மணி வரை, மாலை 4.00 முதல் 8.30 மணி வரை, ஞாயிறு விடுமுறை

மே 20-ந் தேதி, டாக்டரை ஈரோடு - 3, பஸ் ஸ்டாண்ட் அருகில், ஹோட்டல் ஆக்ஸ்ஃபோர்டில் சந்திக்க (9 a.m. - 4 p.m.) போன்: 226611.



கருவேப்பிலை தாளிப்பது போல், எலுமிச்சம் பழ மரத்தின் இலை, கொய்யா இலை, நார்த்தங்காய் இலை போன்றவற்றையும் தாளிக்கலாம். மணமும், சுவையும் நன்றாகவே இருக்கிறது.

– பாலசரஸ்வதி

கூட ஒரு பிளேன் இப்படி போச்சே!"

"ஒட்டு போட்டிருக்கியா?"

"இல்லை..." (வயசு ஆகலீங்களே - தாய்)

"யாருக்கு ஓட்டு போடுவே?"

"ரஜினிகாந்துக்கு."

"எப்போ கல்யாணம் பண்ணிப்பே?"

"இரண்டு வருஷத்திலே" – 'டக்'கென்று பதில் வருகிறது.

"அது எப்படி சொல்ல முடியும்?" தாய்.

"படிச்ச மாப்பிள்ளை வர்றாரு, படிக்காத மாப்பிள்ளை வர்றாரு யார் கண்டா?" – தந்தை.

"நேரம் வரணும், வந்தால் கல்யாணம் ஆகும்."

"கலியாணம் ஆன பிறகு என்ன பண்ணுவே?"

"இதே வேலை செய்வேன்."

"ஏன்?"

"உட்கார்ந்திருந்தால் எப்படி சாப்பிட முடியும்?"

"வாழ்க்கை எப்படி இருக்கணும்னு ஆசைப்படறே?"

"நோய் நொடி இல்லாமல்."

"மே டே, தொழிலாளர் தினம்னா தெரியுமா?"

"ம்ஹூம்."

சித்ராவின் படிப்பு, தொழில் பற்றி...

பி.ஆர்க் படிப்பை முடித்ததும், நல்ல ஆர்க்கிடெக்டிடம் தேவையான பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு கட்டிட வேலைகளுக்கு ஆர்க்கிடெக்டாகவும், இன்டீரியர் டெகரேட்டராகவும் பணிபுரிய ஆர்வம்.

டிஸைன் வரைவது அப்ரூவல் தருவது என்பது ஆர்க்கிடெக்டின் வேலையின் ஒரு பகுதிதான். முழுமையான, தொடர்ச்சியாக ஸூபர்விஷன் மிகவும் முக்கியம். மிக நுணுக்கமான சிறிய, விஷயங்களைக் கூட ஆர்க்கிடெக்ட் நேரடியாக, முழுமையாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

'பாஸ்' மாதிரி இல்லாமல், தினமும் பணியாட்களுடன் அன்புடன் பழகி நல்ல தொடர்பை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதுதான் ஆர்க்கிடெக்டிற்கும் நல்லது. யாருக்காகக் கட்டிடம் கட்டுகிறோமோ அவருக்கும் நல்லது.

பெங்களூரிலும் பம்பாயிலும் ஆர்க்கி டெக்ட்களுக்கு மிகப் பெரிய அளவில் வாய்ப்பு இருந்தது. ஆனால் இப்போது உச்சகட்ட நிலைக்கு வந்து விட்டது என்று சில நிபுணர்கள் கருதுகிறார்கள். சென்னையிலும், பாண்டிச்சேரி யிலும் இப்போது நல்ல வாய்ப்பு உள்ளது.

ஆறு மாதம் ஒரு வருடமாக, பிளாட்கள் வாங்குவதில் ஒருவித மந்தப்போக்கு இருந்து வந்தது. ஃபிளாட்களின் விலையும் குறைந்து. கட்டிடங்கள் கட்டுபவர்கள் குறைந்த அளவு லாபம் கிடைத்தாலும் போதும், பிளாட்கள் விற்று முடிந்தால் சரி என்ற நிலை குறிப்பாக பம்பாய் போன்ற நகரங்களிலும், ஓரளவு சென்னையிலும் ஏற்பட்டது.

இன்னும் ஒரு ஆண்டிற்குள், கட்டிட வேலைகள் மீண்டும் அதிகரிக்கும்; நிலைமை சீராகி விடும் என்று கட்டிடத் தொழிலைச் சேர்ந்த அனுபவஸ்தர்கள் கணிக்கிறார்கள்.

ரொம்பப் பணம் செலவழித்து, காஸ்ட்லி யாக ஒர்க் பண்ணினால்தான் அழகாக இருக்கும் என்று இப்போது யாரும் ஒப்புக் கொள்வதில்லை. சிறிய அளவில் செய்தாலும் அழகாக ஃபினிஷிங் கொடுத்து முடிப்பதே விரும்பப்படுகிறது. சிறிய கட்டிடங்களிலும் ஆர்க்கிடெக்டின் திறமை, வெளிப்படுகிறது.

கடந்த பத்து வருடங்களாகத்தான் ஆர்க்கி டெக்ட்களுக்கு அருமை, பெருமை வந்திருக் கிறது. அவர்களின் தேவையை கட்டிடம் கட்டுபவர்கள் நன்கு உணர ஆரம்பித் திருக்கிறார்கள் என்று சொல்லலாம்.

ஆர்க்கிடெக்ட் படிப்பு சுவாரஸ்யமானது. இந்தத் தொழிலில் கொஞ்சமும் போர் அடிப்பது கிடையாது. நமது எண்ணங்களுக்கு எல்லையே கிடையாது. ஒவ்வொரு நாளும் புதிதாக இருக்கும். வெறும் கல் சுவர், மரம் என்று மட்டும் இல்லாமல் இப்போது கட்டி டங்கள், வீடுகளில் இயற்கை நிறைய இடம் பெறுகிறது. வீட்டிற்குள் மாடியில் புல் தரை, நீர் ஊற்று, நீர்வீழ்ச்சி, தோட்டம் என்று லாண்ட்ஸ்கேப் மாறுகிறது. நிறைய மக்கள் மாறுதல்கள் விரும்புகிறார்கள்.

நிறைய கற்பனை வளத்துடன், இயற் கையை இணைத்து கட்டிடங்கள், வீடுகள், பிளாட்டுகள் அமைக்கும் வாய்ப்புக்கள் இப்போது கிடைக்கின்றன.

"தங்கம் நீயும் நானும் ஒண்ணுதான்; நான் பிளான் வரைகிறேன், நீ கட்டிக் கொடுக்கிறே அவ்வளவுதான். நாம் இருவரும் இந்தத் தொழிலில் பார்ட்னர்ஸ்" என்று சித்ரா அன் போடு தங்கத்தை அணைத்துக் கொண்டார். இந்த உறவு எத்தனை அழகு!

பேட்டி : **எஸ். ரஜத்**

அட்டை மற்றும் வண்ணப்படங்கள்

உத்ரா

சோயாவை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவுக்குறிப்புகளில் சிறந்தவற்றிற்கு சக்தி சோயா பைட் நிறுவனம் ரூ.1000/– பரிசாக அளித்து வருகிறது. அந்த வகையில் இம்மாதம் பரிசு பெறும் சிறந்த சமையல் குறிப்பு–

முதல் பரிசு ரூ. 1000/- பரிசு பெறும் சமையல் குறிப்பு

சோயா கத்திரிப் பிஞ்சு சாதம்

தேவையானவை

பச்சரிசி – 400 கிராம்
சீரகம் – 1 டீஸ்பூன்
நெய் – 200 கிராம்
கடுகு – 1 டீஸ்பூன்
க.பருப்பு – 1 டீஸ்பூன்
உ.பருப்பு – 1 டீஸ்பூன்
மிளகாய் வற்றல் 5
சாதிக்காய் கண்டைக்காய் அளவு
சாதிப்பத்திரி – சிறுதுண்டு
கிராம்பு – நான்கு
தேங்காய் துருவல் – ½ கப்
சோயா – ½ கப்
கத்திரிப் பிஞ்சு – 200 கிராம்
கொத்தமல்லி – 1 கொத்து
எலுமிச்சம் பழம் – 2
உப்பு – தேவைக்கேற்ற அளவு

மிளகாய், கொத்தமல்லி விதை, சாதிக்காய், சாதிபத்திரி, சீரகம், உ.பருப்பு, கிராம்பு இவற்றை தனித்தனியே நெய்யில் வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

அதோடு உப்பையும், தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்து நன்கு பொடி செய்து இரண்டு பாகமாய் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறிது நீரில் புளியைக் கரைத்து மசாலாப் பொருளில் பாதியை போட்டு கெட்டியாகக் கரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கத்திரிப் பிஞ்சை தனித்தனித் துண்டுகளாக ஆகி விடாமல் நான்காகப் பிளந்து, புளியில் கரைத்து வைத்திருக்கும் மசாலா பொருளை கத்திரிக்காயில் நிரப்ப வேண்டும்.

செய்யும் முறை:

ஒரு வாணலியில் இரண்டு தேக்கரண்டி நெய் விட்டு, அது காய்ந்ததும் கடலைப் பருப்பு, உ. பருப்பு, மிளகாய், கடுகு இவற்றைப் போட்டுத் தாளித்து கத்திரிப் பிஞ்சுகளையும், சோயாவையும் போட்டு சிறிது நீர் தெளித்து கிளறிக் கொடுக்க வேண்டும். பிறகு பாத்திரத்தை மூடி வைக்க வேண்டும். கத்திரிப் பிஞ்சு சோயா முக்கால் பாகமாக வெந்ததும் இறக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு வாயகன்ற வெண்கலப் பாத்திரத்தை அடுப்பில் ஏற்றிய பிறகு பச்சரிசியை நீர் விட்டு நன்கு களைந்து ஒன்றரை லிட்டர் நீர் கொள்ளக்கூடிய பாத்திரத்தில் பாதி அளவு நீர் விட்டு கொதி வந்ததும் அரிசியையும், மஞ்சள் தூளையும் போட்டுக் கிளறிக் கொடுக்க வேண்டும்.

அரிசி முக்கால்பதமாக வெந்ததும் நெய் 30 கிராம் போட்டுக் கிளற வேண்டும். பிறகு மீதப் படுத்தி வைத்திருக்கும் பாதி மசாலாப் பொருளைப் போட்டு கிளறிக் கொடுத்து மூடி வைக்க

சோயா கத்திரி பிஞ்சு சாதம்

வேண்டும்.

சிறிது நேரங்கழித்து தயார் செய்து வைத்திருக்கும் கத்திரிப் பிஞ்சுகளையும், சோயாவையும் போட்டுக் கிளறி இறக்கிக் கொஞ்ச நேரம் வைத்திருக்க வேண்டும்.

பரிமாறும் சமயத்தில் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து விட்டுக் கிளறிக் கொள்ள வேண்டும்.

–ஆர். விஜய சாமூண்டீஸ்வரி, செங்கம் – 1

ஆறுதல் பரிசு பெறும் சமையல் குறிப்பு

சோயா சீஸ் கேக்

தேவையானவை

சோயா மாவு – 2 கப்
வெதுவெதுப்பான நீர் – 1 கப்
ஈஸ்ட் பவுடர் – 1 டீஸ்பூன்
உப்பு – 1 டீஸ்பூன்
சர்க்கரை 1 தேக்கரண்டி
நெய் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்
துருவிய சீஸ் – 100 கிராம்
தக்காளி ஜூஸ் – 2 கப்
பூண்டு 6 – பல் (நறுக்கிக் கொள்ளவும்)
நறுக்கிய வெங்காயம் – 1
வட்டமாக நறுக்கிய குடமிளகாய் – 1
உப்பு – ¼ ஸ்பூன்
மிளகுப் பொடி – ¼ ஸ்பூன்

செய்முறை:

1 கப் வெது வெதுப்பான நீரில் ஈஸ்ட் பவுடர் போட்டு நன்கு கலக்கி இதில் சோயா மாவு, சர்க்கரை, உப்பு போட்டு நன்றாகப் பிசைந்து, ஐந்து நிமிடம் ஊற வைக்க வேண்டும்.

தக்காளி ஜூஸ், பூண்டு, வெங்காயம், உப்பு, மிளகுப் பொடி இவைகளை ஒன்றாகக் கலந்து அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க விடவும். கெட்டியாக வந்தவுடன் இறக்கவும்.

பிசைந்த சோயா மாவு கலவையை நெய் தடவிய குக்கர் பாத்திரத்தில் போட்டு மாவின் மேல் தக்காளி கலவையை ஊற்றி இதன் மேல் நறுக்கிய குட மிளகாய் வில்லைகளை வைத்து, பின் துருவிய சீஸை தூவி, குக்கரில் மண்ணைப் போட்டு அதில் மாவு கலவை உள்ள பாத்திரத்தை வைத்து மூடி அடுப்பில் வைக்கவும். வெயிட் போடாமல் 25 நிமிடம் வைக்கவும். பின் இறக்கவும். பொன்னிறமாக, கரகரப்பான சுவையுடன் இருக்கும் சோயாசீஸ் கேக். கேக் ஓவனில் செய்ய இன்னும் சுவையாக இருக்கும்.

– ஆர். மஞ்சுளா, கடலூர்-1

பரிசுக்குரிய குறிப்புகளைத் தேர்ந்தெடுத்தவர் – சாந்தா இராமானுஜம்

இத
கவனிங்க...

உங்கள் கல்யாண கனவு
நனவாகிறது

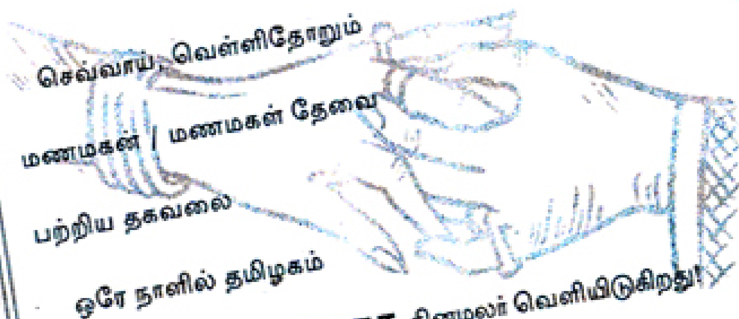
தினமலர்

அதுவும்

மணமாலை



முற்றிலும் இலவசமாக!



செவ்வாய், வெள்ளிதோறும்
மணமகன் / மணமகள் தேவை
பற்றிய தகவலை
ஒரே நாளில் தமிழகம்
முழுவதும் **இலவசமாக** தினமலர் வெளியிடுகிறது!
உங்கள் கல்யாண கனவு நனவாக

ரூ.700 மதிப்பு விளம்பரம் இலவசம்

வாய்ப்பை பயன்படுத்துங்கள் இனிய வாழ்க்கை தொடங்குங்கள்

'வரன் தேவை' பற்றிய தகவல் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
தினமலர் - மணமாலை, டி.வி.ஆர். ஹவுஸ், தினமலர் அவென்யூ, மதுரை - 625 010.

● சென்னை ● வேலூர் ● பாண்டிச்சேரி ● ஈரோடு ● கோயம்புத்தூர் ● திருச்சி ● மதுரை ● திருநெல்வேலி ● நாகர்கோவில்

கட்டணமும் வேண்டாம்

கல்யாணத்திற்கு காத்திருக்கவும் வேண்டாம்

அம்மா! போரடிக்குது புராணம் ஆரம்பிச்சாச்சு

"வெய்யில்லே விளையாடப் போகாதேன்னு சொன்னா எப்படி? போரடிக்குதே" பள்ளி விடுமுறை நாட்களில் குழந்தைகளிடமிருந்து இதுபோன்ற பேச்சை (குற்றச்சாட்டை.?) அதிகமாகக் கேட்க முடியும். செஸ், கேரம் போன்ற விளையாட்டுகள் இருக்கவே இருக்கின்றன என்பது உண்மைதான். நாள் முழுவதும் நேரம் இருக்கிறது எனும் நிலையில் இவையெல்லாம் "யானைப் பசிக்கு சோளப் பொரி"தான். உங்கள் குழந்தைகளை வீட்டுக்குள்ளேயே என்கேஜ் செய்ய இதோ சில புது மாதிரி விளையாட்டுகள். இதையும் கொஞ்ச நேரம் விளையாடச் சொல்லலாமே!

1. ஆமாம், ஒரே வேளை இல்லையோ?

முதலில் ஒரு வாக்கியத்தைச் சொல்லுங்கள் (உதாரணம் - ''கர்நாடக மாநிலத்தின் தலைநகரம் பெங்களூர்'') நீங்கள் கூறியது சரிதான் என்று கருதுபவர்கள் வலது பக்கமாகவும், நீங்கள் சொன்னது தவறு என்று கருதுபவர்கள் இடது பக்கமாகவும் பிரிந்து நிற்க வேண்டும். இந்த இரண்டு பிரிவினர்களில் யாருடையது சரியானதோ அவர்கள் மட்டுமே போட்டியில் தொடர்ந்து கலந்து கொள்ளத் தகுதி பெற்றவர்கள். ஒவ்வொரு வாக்கியமாக நாம் சொல்லச் சொல்ல தேர்வு பெறுகிறவர்களின் எண்ணிக்கை குறைந்து கொண்டே வரும். கடைசியில் யார் மிஞ்சுகிறாரோ அவரே வென்றவர்.

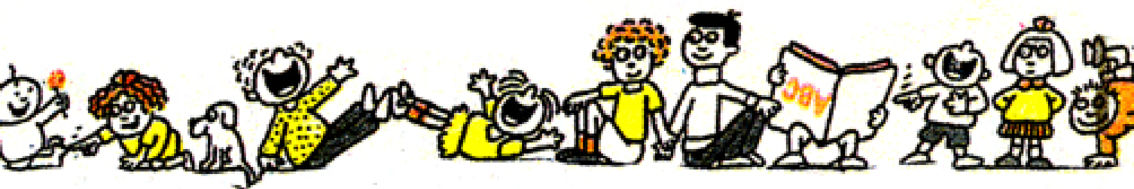
தொடக்கத்தில் எளிதான வாக்கியங்களைச் சொல்ல வேண்டும் (உதாரணம் - இந்தியாவின தற்போதைய பிரதமர் வாஜ்பாய். இமயமலை தமிழ் நாட்டில் இருக்கிறது - இந்த மாதிரி) போகப் போக சற்றே குழப்பம் உண்டாக்கக்கூடிய வாக்கியங்களைக் கூறலாம். (உதாரணம் - அமெரிக்காவின் தலைநகரம் நியூயார்க். காவிரி அதிக தூரம் பாய்வது கர்நாடகத்தில்தான்" இந்த மாதிரி)

நான்கே வாக்கியங்களில் விளையாட்டு முடிந்து விட்டதென்றால், அதில் வென்றவர்களுக்கு ஒரு பாயிண்ட் கொடுத்து விட்டு, மீண்டும் இந்த விளையாட்டை புதிய வாக்கியங்களோடு தொடரலாம். முதலில் ஐந்து மதிப்பெண்கள் எடுப்பவரே வென்றவர் என்று அறிவித்து விடலாம்.

2. அதில் தொடங்குவது அதேதான் :

ஒரு வார்த்தையை ஒரு சின்னத் தாளில் எழுதி மறைத்து வைத்து விட வேண்டும். போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் முதல் நபரிடம் அந்த வார்த்தையின் தொடக்க எழுத்தையும் அது எத்தனை எழுத்துக்கள்





தொண்டது என்பதையும் கூறிவிட்டு ஒரு நிமிட அவகாசம் அளிக்கலாம். (அறிவு என்ற வார்த்தையை எழுதியிருந்தால் 'அ' என்பதையும், மூன்றெழுத்து வார்த்தை என்பதையும் மட்டும் சொல்ல வேண்டும்) இந்த ஒரு நிமிடத்துக்குள் அவர் தனக்குத் தெரிந்த 'அ'வில் தொடங்கும் வார்த்தைகளையெல்லாம் கொட்டுவார். இவற்றில் நாம் எழுதி வைத்திருந்த 'அறிவு' என்ற வார்த்தையும் இருந்தால் அவருக்கு ஒரு மதிப்பெண். பிறகு இரண்டாமவருக்கு வேறொரு எழுத்தில் தொடங்கும் இன்னொரு வார்த்தை. இப்படியே ஐந்திலிருந்து பத்து சுற்றுக்கள் வரை நடத்தி முடிக்கையில், அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்றவர் வென்றவராகக் கருதப்படுவார்.

வயதில் குறைந்தவர்களுக்கு சற்றே எளிமையான வார்த்தைகளையும், மற்றவர்களுக்கு சற்று கடுமையான வார்த்தைகளையும் எழுதலாம். ஓரளவு அதிர்ஷ்டத்தின் பங்கும் இதில் உண்டு என்றாலும் 'ஒகாபுலரி' எனப்படும் வார்த்தை அறிவைப் பெரிதும் வளர்த்துக் கொள்ள இது உதவும். இதே முறையில் ஆங்கில வார்த்தைகளை வைத்தும் விளையாடலாம்.

3. கண்டேன் சீதையை

அக்கம் பக்கத்து ஃப்ளாட் மற்றும் வீடுகளில் உள்ள சிறுவர் சிறுமியர் கூட உங்கள் வீட்டுக்கு விளையாட வரக்கூடும். பலரது வீட்டிலும் வாங்கக்கூடிய அன்றைய நாளிதழை எடுத்து வரச் சொல்லுங்கள். அதற்கு முன்பே உங்கள் வீட்டில் வாங்கும் அதே நாளிதழிலிருந்து பல்வேறு வாக்கியங்களை ஒரு பட்டியலாக எழுதி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த வாக்கியங்கள் முடிந்தவரை நாளிதழின் பல்வேறு பக்கங்களிலிருந்து, பல்வேறு துறைகள் (உள்ளூர் அரசியல், சர்வதேச அரசியல், விஞ்ஞானம், விளையாட்டு இப்படி) தொடர்பானதாக இருக்கட்டும்.

இப்போது போட்டியில் கலந்து கொள்பவர்கள் தங்கள் வீட்டிலிருந்து கொண்டு வந்திருந்த அன்றைய அதே நாளிதழை கையில் வைத்திருக்கட்டும். உங்கள் பட்டியலில் உள்ள முதல் வாக்கியத்தைப் படியுங்கள். அது நாளிதழில் எங்கே இடம்பெறுகிறது என்பதை முதலில் கண்டுபிடிப்பவருக்கு, மதிப்பெண். பரபரப்பாகப் பல்வேறு பக்கங்களை புரட்டத் தொடங்குவார்கள் போட்டியாளர்கள்.

ஏற்கெனவே இந்தப் போட்டி பற்றிய விவரங்களை அறிவித்து விட வேண்டும் என்பதால், நாளிதழை ஏற்கெனவே நன்கு படித்து வைத்திருக்கும் சிறுமி அல்லது சிறுவனால் படிக்கப்படும் வாக்கியங்கள் பேப்பரில் எந்தப் பக்கத்தில் உள்ளது என்பதைத் விரைவாகக் கண்டுபிடித்து விட முடியும். இந்த வகையில் இது நாளிதழ் படிக்கும் வழக்கத்தைச் செம்மையானதாக்கும். பொது அறிவும் பெருகும்.

4. பாட்டு கொஞ்சம். பொது அறிவு கொஞ்சம்.

சினிமாப் பாட்டு தெரியாத அல்லது பிடிக்காத இள வயதினர் அபூர்வம். ஒரு சினிமாப் பாட்டிலிருந்து ஓரிரு வரிகளை பாடிக் காண்பிக்க வேண்டும். அந்த வரிகளில் ஒரு வார்த்தையை விழுங்கி விட வேணடும். (அதாவது அந்த இடத்தில் வெறும் ஹம்மிங் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும்). விடுபட்ட வார்த்தையைக் கண்டுபிடிப்பவருக்கு ஒரு மதிப்பெண். அந்த வார்த்தை தொடர்பாக நீங்கள் கேட்கும் பொது அறிவு கேள்விக்கும் சரியாக பதிலளித்து விட்டால் இரண்டு மதிப்பெண்கள்.

இதோ சில உதாரணங்கள்.

1. "....:ஆற்றிலே ஈரக் காற்றிலே கண்ணனோடு நான் ஆட" என்று பாடலாம். விடுபட்ட வார்த்தை 'யமுனை'. 'யமுனை நதிக் கரையில் அமைந்துள்ள வெள்ளை அற்புதம் எது?' (தாஜ்மஹால்) என்றோ, 'யமுனை இரண்டாகப் பிரிந்து வழிவிட்டது யாருக்கு?' (கண்ணனை சுமந்து வந்த வசுதேவருக்கு) என்றோ தொடர்ந்து கேள்வி கேட்கலாம்.

2. "அச்சம்.... இனி அடிமை எண்ணம் இல்லை" என்ற பாடல் வரியில் விடுபட்ட வார்த்தை 'அச்சமில்லை'. பாரதியாரின் 'அச்சமில்லை அச்சமில்லை அச்சமென்பதில்லையே' என்ற பாடலின் அடுத்த வரி என்ன? ('உச்சி மீது வானிடிந்து வீழுகின்ற போதிலும்') என்று அடுத்து கேட்கலாம்.

3. 'தஞ்சாவூரு மண்ணெடுத்து... தண்ணிய விட்டு' என்று பாடினால் அதில் விடுபட்ட வார்த்தை 'தாமிரவருணி'. அந்த நதி எந்த மாவட்டத்தில் பாய்கிறது? (திருநெல்வேலி) என்று கேட்கலாம்.

இப்படி, கொஞ்சம் மெனக்கெட்டால், சினிமா பாடல் வழியாகவே சுவையான ஒரு போட்டியை நடத்துவதோடு, பொது அறிவையும் வளர்க்கலாம்.

— ஜி.எஸ்.எஸ்.

11

கல்யாணி வேலைகள்...

படுத்தால் தூக்கம் வருவதில்லை. அப்படித் தூங்கினாலும் சடாரென்ற திடீர் விழிப்பு. சீதா சில நாட்களாகவே பலத்த குழப்பத்தில் இருந்தாள். சாம்பசிவன் சுபாவத்திலிருந்த பல விஷயங்கள் அவளை மிகவும் குழப்பிக் கொண்டிருந்தன. ஏற்கெனவே, இரண்டாம் திருமணம் செய்து கொண்டது பற்றி அவள் நிறைய குற்ற உணர்வுடன் இருந்தாள். வாழ்வதற்கு வேறு வழியோ நடப்பதற்கு வேறு பாதையோ புரியாமல், தெரியாமல் இருந்த போது இந்தத் திருமணம் நடந்தது.

திருமணம் முடிந்த பிறகும் அவளால் தன்னை யாருக்கும் ஆகாத எச்சில் பழமாகத் தான் எண்ண முடிந்ததே தவிர, ருசித்து உண்ணும் இனிமையான கனியாக நினைத்துக் கூடப் பார்க்க முடியவில்லை. மறுபடியும் ஒரு நிர்ப்பந்தம்தான் அவளை சாம்பசிவனுக்கு உடலளவில் மனைவியாக்கியது. ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் அன்பு, அரவணைப்பு, நட்பு, பாதுகாப்பு இவை தேவைப்படுகின்றன. குழந்தையுடன் தனித்து விடப்பட்டவளுக்கு சாம்பு தந்த அன்பும், நட்பும் தேவைப்பட்டது. அதை அவள் இயற்கையாக ஏற்றுக் கொண்டு விட்டாள்.

ஆனால் சாம்பசிவன் மேல் உண்மையான நம்பிக்கை ஏற்பட்டதா என்றால் இல்லை என்றுதான் கூற வேண்டும். ரமேஷ் என்ற கயவனைக் கூட அவளால் நம்ப முடிந்தது. ஏனென்றால் அவன் அவள் பார்த்துப் பழகியிருந்த சராசரி ஆண் பிள்ளைகள் போல் இருந்தான். சீதாவின் மாமாக்கள், தாத்தா எல்லோருமே குடும்பத்தை ஆணவத்துடன் ஆட்டிப் படைத்தவர்கள். அப்படிப்பட்ட ஆணவத்திலேயே ஒரு அழகு இருந்ததாகக் குடும்பப் பெண்கள் நினைத்தனர். ஆட்டிப் படைக்காத ஆணின் ஆண்மையே கேள்விக் குறியாயிற்று. "பெண்டாட்டி தலைப்பைப் பிடிச்சுண்டு பொட்டையாட்டம்" என்று அடைமொழிகள் போடப்பட்டன.

அவளுடைய தாத்தா மேலத் தெருவில் ஒரு வெப்பாட்டி வைத்துக் கொண்டு இருந்ததாகக் கூடப் பேச்சுண்டு. யாரோ ஒருமுறை பாட்டியைக் கேட்டபோது பாட்டி, "ஆமாம்... வெச்சிட்டுப் போவட்டுமே. அவருக்கென்ன ராசாவாட்டம், பத்து பொம்பளையை கட்டி ஆள்ற தெம்பிருக்கு" என்று பெருமையாகச் சொன்னதைக் கேட்டிருக்கிறாள். அம்மாவிடம் இதைப் போன்ற விஷயங்களை யாரும்



பேசவோ, கேட்கவோ முடியாது. பல ஆண்டுகளாக அவள் அடிமனத்தில் எழுந்த பல கேள்விகள் விடை கிடைக்காமலே இருந்திருக்கின்றன.

இன்று அப்படிப்பட்ட ஒரு கேள்வி - சாம்பசிவன்– சாம்பசிவன் என்னை ஏன் திருமணம் செய்து கொண்டார்? இவர் சரியான ஆண் பிள்ளையாக இருந்தால் இவர் சொந்த ஜாதியில் சீர், சௌத்திகளுடன் பெண் கிடைத்திருக்க மாட்டாளா? அப்படியே காதலித்துத்தான் கலியாணம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்றாலும், அழகான, படித்த பெண்ணைத்தானே தேடுவார்? என்னை ஏன் கலியாணம் செய்து கொண்டார்? வெளிநாட்டில் உயர் பதவியிலிருந்

உஷா சுப்ரமணியன்

18 வரிசை இரண்டில் நிறுத்தவும் நேர்ப்புள்ளி



– பிரேமா சம்பந்தன்

தவருக்கு நாற்பது வயசு வரை திருமணம் ஆகாமலிருந்த காரணம்தான் என்ன? வெளிநாட்டில் ஏதாவது பெண் விஷயத்தில் எக்கச்சக்கமாக மாட்டிக் கொண்டு இங்கே திரும்பியிருப்பாரோ... அதே போல், சுலபமாகக் கிடைத்தால் என்னை மனைவியாக்கிக் கொண்டு, அனுபவிக்கும் வரை அனுபவித்து விட்டு, கிளம்பி விடுவாரோ...

பலவிதமான கேள்விகளையும் அவள் மறைமுகமாகப் பலமுறை அவரிடம் கேட்டிருக்கிறாள். அவர் கூறிய எந்தப் பதிலும் அவளுக்கு உண்மையான சமாதானத்தை அளிக்கவில்லை. எங்கோ ஏதோ தவறு. ஏதோ ஒன்று அவளிடமிருந்து மறைக்கப்படுகிறது. ஒருவேளை சீதாவும், சாம்பசிவனும் சேர்ந்து செய்த சதியாக இருக்குமோ?

ஒவ்வொரு முறை போன் செய்யும் போதும் சீதா அவளிடம் பேசிய பிறகு சாம்பசிவனிடம் ஏன் இப்படிச் சிரித்துப் பேசுகிறாள்? சாம்பசிவன், "ஹாய் சீதா" என்று அழைக்கும்போதே அவளுக்குப் பற்றிக் கொண்டுதான் வருகிறது. அது என்ன இழைச்சல்.. சாம்பசிவன் ஒரு ஏமாத்துக்காரர். வெளி உலகப் பெண்களிடம் எப்படிப் பழகுகிறார். இவரை நம்ப முடியாது. எனக்கும், என் பெண்ணுக்கும் பாதுகாப்பு செய்து கொள்ள வேண்டியது என் கடமை. சாம்பசிவன் அறியாதவண்ணம் ஜாக்கிரதையாகச் செய்ய வேண்டும்.

ஒரு பேச்சுக்கு நாலு பேச்சு பதில் சொல்லும், தன்னை அதிகாரம் செய்யும், அனைவரையும் ஆட்டிப் படைக்கும் சீதாவை சாம்பசிவன் சிரிப்புடனும், ரசனையுடனும் பார்த்தார். சீதா எவ்வளவு மாறி விட்டாள். குச்சி மாதிரி இருந்தவள் மளமளவென சதை பூசி அழகாக மாறி விட்டாள். வாய் திறந்து பேசாதவள் குரல் இப்போதெல்லாம் அதிகாரமாகவே ஒலிக்கிறது. அவர் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் கூர்மையாகக் கவனிக்கிறாள். அதோடு கேள்விகளும் கேட்கிறாள். அம்மாடி எவ்வளவு ஆர்வம் இவளுக்கு என்று வியந்த சாம்பசிவனுக்குத் தெரியாத விஷயம் சீதாவின் இந்த மாற்றத்தின் பின்னணியில் இருந்தது ஆர்வமோ வளர்ச்சியோ இல்லை, நம்பிக்கையின்மை என்பது.

தீபா தன்னை விட சாம்பசிவனிடம் அதிக அன்பு காட்டுகிறாள். சாம்பசிவனிடம் ஒரு குழந்தையை நெருங்கச் செய்யும் திறனிருந்தது. அவளுக்குச் சரியாக அவர் தரையில் தவழ்ந்தார். அவளைத் தலையில் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு கொண்டாடினார். அவர் சிரிக்கச் சிரிக்கப் பேசுவதைக் கண்டு குழந்தை மகிழ்ந்தாள். கம்ப்யூட்டரில் தன் மடியில் அமர்த்திக் கொண்டு பயிற்சி தந்ததன் பலன் அதுவே இப்போது அவளுக்கு விளையாட்டுக் கருவியாயிற்று.

"அப்பா, அப்பா" என்று அவரைத் தீபா சுத்தி, சுத்தி வரும்போதெல்லாம் சீதாவின் மனது பகீர், பகீர் என்று அடித்தது. "இவளையும் என்னிடமிருந்து பிரித்து விடுவாரோ இவர்" என்று பதட்டம் தோன்றியது. மனதுள் எழுந்த இந்தப் பயம் சாம்பசிவனிடமும், தீபாவிடமும் கோபமாக வெடித்தது. சீதாவின் இந்தக் கோபத்துக்குப் பயந்து குழந்தை அவளிடமிருந்து ஒதுங்கலானாள். "எப்போ பார்த்தாலும் என்ன விளையாட்டு... புத்தகத்தை வெச்சிட்டுப் படி" என்று கத்துவாள்.

"குழந்தையிடம் இப்படி சிடுசிடுன்னு விழாதே சீதா..." என்று சாம்பசிவன் பரிந்து வந்தால்,

"ஆமாம்... நான் சிடுசிடுன்னு விழறேன். அவளுக்கு அதை வேற சொல்லித் தராதீங்க..." என்று வெடித்தாள்.

"அப்பா, அம்மா ரொம்ப மோசம்பா. ஆல்வேஸ் ஆங்க்ரி..." என்று தீபா அவர் தோளில் இன்னும் தீவிரமாக முகம் புதைத்தாள்.

'நடுத்தர வயதை எட்டும் போது பெரும்பாலான குடும்பப் பெண்களுக்கு இந்த அதிகார மனப்பான்மை வந்து விடுகிறது. சீதா மட்டுமென்ன விதிவிலக்கு' என்று பெருமூச்சு விடுவதைத் தவிர சாம்பசிவனுக்கு வேறு வழி தெரியவில்லை.

சாம்பசிவனுக்கு திடீரென சில ஏற்றுமதி ஆர்டர்கள் வந்தன. அதுவும் மில்லியன் டாலருக்கு மேலான ஆர்டர். ஏறக்குறைய இரண்டு ஆண்டுகளாக சாம்பிள்கள் அனுப்



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

16, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
சென்னை- 600 063. தொலைபேசி : 2376129



ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, வசதியற்ற, திக்கற்ற 50 மாணவர்களும் 20 மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்த்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியை செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

காலை சிற்றுண்டி (70 பேருக்கு)	ரூ.	500/-
மதிய உணவு (இனிப்புடன்)	ரூ.	1,000/-
இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	750/-
இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	300/-
ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	6,000/-
குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	40,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

உங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque/DD/ MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி சர்வாத்மானந்தர்.

வருமான வரி விலக்கு (Section 80 G) உண்டு

ADCHOICE

பியே அலுத்திருந்தவருக்கு இது மிகப் பெரிய வெற்றியாக இருந்தது.

"சீதா, ஐ ஆம் ஸோ ஹேப்பி. எங்கே என் முயற்சியில் தோல்வி அடைந்து விடுவேனோ என்று பயந்து கொண்டிருந்தேன். முயற்சி என்றுமே வீணாகப் போகாது என்று புரிந்து கொண்டு விட்டேன். என் தொழில் வெற்றிக்காகப் பிரார்த்தனை செய் சீதா" என்று அவர் நெகிழ்ந்த போது சீதா மெய்மறந்தாள். "சீ... சின்னக் குழந்தை போல மனசு இவருக்கு... இவரிடம் என் கோபத்தையும், ஆத்திரத்தையும் காட்டுகிறேனே" என்று வருந்தினாள்.

டூரிஸ்ட் டாக்ஸி வைத்துக் கொண்டு இருவருமாகத் திருப்பதிக்குச் சென்றார்கள். "கடவுளே, என் மனசுல இருக்கிற குழப்பங்களை நீக்கி விடு. வாழ்க்கையில் இவர் மனசுக்கேத்தபடி பெரிய ஆளா வரணும். இவர் நல்ல குணத்திற்கு எல்லாமே நல்லா நடக்கணும்" என்று சீதா மனதார வேண்டிக் கொண்டாள்.

ஒரு மாதமாக சாம்பசிவனுக்கு வேலை மிகவும் அதிகமாக இருந்தது. நகரத்தின் புறநகர்ப் பகுதிகளிலிருந்த பல பேக்டரிகளுக்குச் செல்ல வேண்டியிருந்ததால் ஒரு செகண்ட் ஹாண்ட் காரை விலைக்கு வாங்கினார்.

"சீதா நான் நெற்குன்றம் வரை போய் விட்டு வந்து விடுகிறேன். இன்று க்வாலிடி செக்கிங் இருக்கு. ஷிப்பிங் கம்பெனியிலிருந்து 'போன்' வந்தால் இந்த விவரமெல்லாம் சொல்லி விடுகிறாயா?" என்று அவர் விளக்கிய போது சீதா, "என்னங்க, அவங்க ஏதாவது இங்கிலீஷிலே கேட்டா நான் எப்படிங்க பதில் சொல்வேன்?" என்று மிரண்டாள்.

"நாம தமிழ்நாட்டிலேதானே இருக்கோம். எனக்கு தமிழ்தான் தெரியும் என்று சொல்றதிலே எந்தத் தப்புமில்லை. பேசறவனுக்கு தமிழ் தெரியலைன்னா தமிழ் தெரிஞ்சவனைக் கூப்பிடுங்கன்னு சொல்லு. எந்த நாட்டில் தொழில் செய்யறோமோ அந்த மொழி, மக்களைத் தெரிஞ்சுக்காம தொழில் செய்யவே கூடாது."

இரவு நேரங்கழித்து சோர்வா வந்தாலும் அன்று நடந்த ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் சீதாவிடம் விலாவாரியாக எடுத்துரைப்பார் சாம்பசிவன். சரியோ, தவறோ, 'ஏங்க இப்படி செய்திருக்கலாமோ' என்று சீதா கூறும் ஆலோசனைகளைக் கேட்டு அதுபற்றி விலாவாரியாக விவரிப்பார்.

"இப்படி நீங்க எங்கிட்ட விலாவாரியா எல்லா வெவரமும் சொல்லிட்டு இருந்தீங்கன்னா, இன்னும் கொஞ்ச நாளிலே நானே எக்ஸ்போர்ட் ஸ்பெஷலிஸ்ட் ஆயிடுவேங்க" என்பாள் சீதா.

முதல் கட்டமாகப் பொருள்களைக் கப்பலில் ஏற்றிவிட வேண்டும். கப்பல் அமெரிக்காவை அடையும் தருணத்தில் சாம்பசிவன் ப்ளேனில் சென்று அங்கே பொருள்களை சோதனை செய்து, பில் பாஸ் செய்து பணம் வாங்கி வர வேண்டும் என்று ஏற்பாடு.

"சீதா, நீ அமெரிக்கா, கானடா எல்லாம் பார்த்ததே இல்லையே.. உன்னையும் அழைத்துக் கொண்டு போகணும்னு ரொம்ப ஆசையா இருக்குமா. ஆனால் என்னுடைய ட்ரிப்புக்கே பணம் பற்றாக்குறை. இந்தக் கன்ஸைன்மென்டில் கொஞ்சம் பணம் வரட்டும் பார்... அடுத்த முறை உன்னையும், தீபாக் குட்டியையும் அழைத்துக் கொண்டு ஒரு வொர்ல்ட் ட்ரிப் அடிக்கப் போறேன். இந்த உலகத்தை நான் மட்டும் சுத்தி வந்தால் போதுமா, நீங்களும் அனுபவிச்சு ரசிக்க வேண்டாமா... உனக்கும் உங்க அக்காவை

உறவினர் ஒருவர் வீட்டிற்குச் சமீபத்தில் சென்றிருந்தேன். அவர்கள் வீட்டிலிருந்து விடை பெறும் சமயத்தில், ஸ்வாமி ரூமில் பயன்படுத்தும் (குட்டியான) சிறிய கொத்துக் கிண்ணத்தைத் (அதில் சிறிய, மற்றும் பெரிய, நீளமான என்ற வரிசையில் கலர் கலரான ஸ்டிக்கர் பொட்டுக்கள் இருந்தது.) தட்டில் வைத்து என்னிடம் உங்களுக்குப் பிடித்ததை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் என்றார்கள். இந்த ஐடியா நன்றாக இருக்கிறதே என மகிழ்ந்தேன்.

— பாலா



அரை கிலோ மைதாவை சுத்தம் செய்து சலித்து வைக்கவும். ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் ஒரு கப் தண்ணீர் விட்டு அதில் தேவையான அளவு உப்பு, ஒரு சிட்டிகை ஆப்ப சோடா மாவு சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். தண்ணீர் நன்கு கொதித்த பிறகு, மாவை கொட்டிக் கிளறவும். கெட்டியாகி, கொழுக்கட்டை மாவு பதம் வரும். பிறகு எடுத்து ஆறியதும் தேய்த்து வழுவழுப்பாக சிறிது எண்ணெய் தொட்டுக் கொண்டு பூரி மாவு போல் பிசைந்து சிறிய ஆரஞ்சுப் பழ அளவில் உருண்டைகளாக உருட்டி இட்லி தட்டில் வைத்து ஆவியில் வேகவிடவும். சுமார் ஐந்து நிமிடம் வேக வைத்தால் போதும். நிறம் மாறி வாசனை வரும்.

பின் எடுத்து சூடாகவே சப்பாத்தி போல் வட்டமாக பெரிய அளவில் இடவும். ஒரு பாட்டில் (அ) டப்பா மூடியால் நமக்கு விருப்பமான அளவில் வட்டமாக வெட்டி எடுத்து ஒருநாள் பூரா நிழலில் காய வைக்கவும். அடுத்த நாள் லேசான வெய்யிலில் காயவைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இது ஒரு வருடம் வரை கூட நன்றாக இருக்கும். மாவில் அவரவர் விருப்பப்படி எள், சீரகம், ஓமம், மிளகு என எது வேண்டுமானாலும் போட்டுக் கொள்ளலாம். அரை கிலோ மாவிற்கு 50 முதல் 75 வரை அப்பளம் இடலாம்.

– பாலா



சந்தித்தாப்ல இருக்கும்."

"அதுக்கெல்லாம் ரொம்பப் பணம் செலவாகுமில்லே?"

"ஆமாம்... நாம மூணு பேரும் போய் வரதானா, டிக்கெட், மத்த செலவுன்னு மூணு லட்சம் ரூபாய் ஆயிடும்."

மலைத்தாள் சீதா. "அம்மாடியோ... மூணு லட்ச ரூபாயா... பிஸினெஸ்ல வர்ற அத்தனை பணத்தையும் டூர் போயே செலவழிச்சுடுவீங்க போலிருக்கே. அப்புறம் அடுத்த ஆர்டருக்கு எங்கேயிருந்து பணம் போடுவீங்க?"

"அடி... என் கட்டித் தங்கமே... பெண் பிள்ளைகளுக்கே சாமர்த்தியம் ஜாஸ்தி. எவ்வளவு புத்திசாலியாப் பேசற பாரு. இந்த கன்ஸைன்மெண்டில் வர்ற பணம் அடுத்த ஆர்டருக்குத் தேவைதான். ஆனா, பாரு உங்களை எப்படியாவது ஒரு ட்ரிப் வெளிநாட்டுக்குக் கூட்டிட்டுத்தான் போகப் போறேன். எல்லாம் யோசித்துத்தான் உங்க ரெண்டு பேருக்கும் பாஸ்போர்ட் எடுத்து வெச்சிருக்கேன்."

"அப்பா, அப்பா. நாம டிஸ்னி லாண்ட் போலாம்பா.. எனக்கு நீங்க படத்திலே காட்டினீங்களே அந்த நயாக்ரா பால்ஸ்ல 'ஜம்'முன்னு குளிக்கணும்பா. நிறைய காசு ஆகும்னா நாம அம்மாவை விட்டுட்டுப் போயிடலாம்பா..." என்றாள். சீதா 'சுள்'ளென்று தீபாவின் முதுகில் ஒரு அறை விட்டாள். "பேசறதைப் பாரு. மட்டு மரியாதை இல்லாம. நீங்க கொடுக்கற எடம்தான். அத்தனையும்... தான் ஏதோ பெரிய மனுஷின்னு நினைப்பு."

தீபா பெரிய குரலெடுத்து அழுததுடன் தரையில் அமர்ந்து, "அம்மா வேணாம். அம்மா பிசாசு. ராட்சசி டூ... போ..." என்று குழந்தைகளுக்கே உரித்தான பிடிவாதத்துடன் கத்த, சீதா மேலும் அடிக்க, சாம்பசிவன் தடுக்க வீடே களேபரமாயிற்று.

சிறிய குழந்தைகள் இருக்கும் வீடுகளில் இத்தகைய நிகழ்ச்சிகளும், கலாட்டாக்களும் மிகவும் சகஜமே. இது ஒரு சாதாரண சம்பவமாக மறுநாள் அனைவரும் மறந்து போய் விடுவார்கள். "அம்மா ராட்சசி... வேண்டாம்" டூ விடும் குழந்தை மறுநாளே அம்மாவை, "செல்லக் கண்ணு" என்று அணைத்துக் கொள்ளும். அம்மாவோ, "என் ராசாத்தியைப் போல உலகில் சமர்த்து உண்டோ" என்று பெருமைப்படுவாள். இதுதான் இங்கும் நடந்தது. ஆனால் பத்து நாள் கழித்து நடந்த ஒரு நிகழ்ச்சி சாம்பசிவனை அதிரடித்தது.

சொந்தச் செலவில் வெளிநாடு செல்வதால் பல ஏர்லைன்ஸ்களிலும் டிக்கெட் விலை விசாரித்துத்தான் வாங்க வேண்டியிருந்தது. ஒரு குறிப்பிட்ட ஏர்லைன்ஸில் டிக்கெட்டை நிறைய டிஸ்கவுண்டிற்குத் தர முன்வந்தார்கள். அதோடு அந்த மேனேஜர், "குழந்தைகள் தினத்தை முன்னிட்டு ஆறு குழந்தைகளுக்கு இலவச டிக்கெட் கொடுக்கிறோம். உங்க டாட்டருக்கு வேணுமானா அதிலே ஒண்ணு தர்றேன். ஸ்கூல் லீவ் தானே கூட்டிட்டுப் போங்க..." என்றார்.

மகிழ்ச்சியில் திளைத்தார் சாம்பசிவன். நியூயார்க்கில் அவருக்கு நல்ல நண்பர்கள் இருந்தார்கள். தமிழ் பேசும் தென் இந்தியக் குடும்பம். அவர்களுக்கும் இரு பெண் குழந்தைகள். தீபாவுக்கு இது எவ்வளவு பெரிய எக்ஸ்போஷராக இருக்கும்... அதோடு சீதாவும் அவளைத் தங்களுடன் சில நாட்கள் அழைத்துச் சென்று வைத்துக் கொள்ளலாம். தீபா மிகவும் அதிர்ஷ்டக்காரி. இந்த வயதில்

இலவசமாக அமெரிக்கா சென்று வரும் வாய்ப்பு எத்தனை குழந்தைகளுக்குக் கிடைக்கும்?

வீட்டுக்குச் சென்றவுடனேயே சிதாவிடம், மூச்சிரைக்க விஷயத்தைச் சொன்னார். "சிதா, நம்ம தீபாக்குட்டி அமெரிக்கா போகப் போறா. லக்கி கர்ல். திரும்பி வரும்போது எப்படி ஆளே மாறிப் போகப் போறா பார். என்னால் இந்த முறை அவளை ஊர் சுற்ற அழைத்துச் செல்ல முடியாதுன்னாலும், நியூ யார்க், வாஷிங்டன் கட்டாயம் காட்டறேன். அதோடு பெரிம்மா வீட்டிலும் இருக்கலாம்."

சாம்பசிவன் பேசி முடிப்பதற்குள் சிதா குறுக்கிட்டாள். அவள் விழிகள் கோபத்தில் சிவப்பேறியிருந்தன. முகம் ஆத்திரத்தில் விகாரமாகியிருந்தது. "பெத்தவ நான் இருக்கறச்சே, என்னைக் கேட்காம, யாரைக் கேட்டுக்கிட்டு நீங்க முடிவெடுத்தீங்க. தீபா உங்க கூடத் தனியா எங்கேயும் வரப் போறதில்லை. அவ கட்டாயம் அமெரிக்காவும் போகப் போறதில்லை. ஆஸ்திரேலியாவும் போகப் போறதில்லை."

சாம்பசிவன் அப்படியே உறைந்து நின்றார். அவர் முகத்தில் திகைப்பு. யாரைக் கேட்டுக் கொண்டு முடிவெடுத்தீர்கள். பெற்றவள் நானிருக்க தீபாவை அழைத்துச் செல்வது பற்றி முடிவெடுக்க உங்களுக்கு உரிமையில்லை என்று கூறுகிறாள். தீபாவைப் பெற்றவர் நீங்களில்லை. அவளைப் பற்றிய முடிவுகளை எடுக்க உங்களுக்கு உரிமையில்லை என்று கூறுகிறாள்.

சாம்பசிவன் தீபாவின் மீது கொண்டிருந்த அன்பு, பாசம், அத்தனையும் மறுக்கிறாள். இவ்வளவு நாள் சொந்தக் குழந்தையாகவே அவர் அவளை நினைத்திருந்தது போக இப்போது சிதாவின் பேச்சு அவரை நிலைகுலைய வைத்தது.

அவமானத்தில் குறுகிப் போன சாம்பசிவன், "சிதா, என்ன பேசறே நீ... அவள் என் மகள் என்கிற உரிமையிலேதான், நான் சந்தோஷமா முடிவெடுத்தேன். தப்புன்னா... ஸாரி..." அவர் கண்களிலிருந்து நீர் வழிந்தது.

இந்தத் தருணத்திலாவது சிதா தழைந்து போயிருக்கலாம். ஆனால் அவள் சந்தேகமும், நம்பிக்கையின்மையும் அவளைப் பைசாசமாகப் பிடித்து ஆட்ட,... "பொம்பளைப் புள்ளைய உங்களை நம்பி நான் தனியா அனுப்ப மாட்டேன். அவ எம் மக. அவங்கப்பா உசிரோட இருந்தா இந்த முடிவுக்கு அவர் சம்மதிச்சு இருப்பாரான்னு நான் யோசிக்கணுமில்லை. போய் சேர்ந்தவருக்கு நா பதில் சொல்லணும். அத்தோட எங்குழந்தை என்னோடதான் வருவா, போவா. என்கிட்டேயிருந்து அவளைப் பிரிக்க முயற்சித்தீங்க, ஆமா... நான் பொல்லாதவளாகி விடுவேன்..." தலைவிரிகோலமாகக் கத்தினாள் சிதா. "ஆமா ஞாபகம் வச்சுக்கிங்க. என்னோடதான் எம் பொண் உங்களுக்குக் கிடைச்சாளே தவிர, அவ தனியா உங்களுக்குப் பொண்ணா வரல்லை. எனக்கு ஆண் பிள்ளைகள் சுபாவம் தெரியாதா என்ன?" தொடர்ந்து சிதா கத்தக் கத்த, சாம்பசிவன் பொறுமையிழந்தார்.

"சீ... போடி... உன்னையெல்லாம் மனுஷின்னு மதிச்சேனே..." படாரெனக் கதவை அறைந்து சாத்திக் கொண்டு வெளியேறினார்.

(தொடரும்)

உணவுப் பொருள் வீணாகி விட்டதா? குப்பைத் தொட்டிக்கு அருகில் போட்டால் போதுமே. தெருநாய்கள் தின்று விட்டுப் போய் விடுமே. இது நம் ஊர் வழக்கம். அமெரிக்காவில் வீணாகிப் போன 'டோக்ளா'வை எங்கே போடுவது என்று ஒரு சகோதரி அல்லல் பட்டதை விவரித்திருந்தார். அமெரிக்க வீடுகளில் இருக்கும் வசதிகளைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு முன்பே விருந்தினராக நண்பர் வீட்டில் தங்க நேர்ந்திருக்கிறது. விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டால் வீண் தொல்லை வேண்டாமே.

வரவேற்பு அறையின் ஒரு பகுதியாகவே சமையல் அறையும் சாப்பிடும் அறையும் அங்கு அமைந்திருக்கும். அந்த நிலையில் சமையல் அறையைப் படுசுத்தமாக வைக்க வேண்டிய அவசியம் தெரியும். அதை எளிதாக, மிகக் குறைந்த நேரத்தில் செய்துவிடத் தேவையான அவ்வளவு வசதிகளும் அங்கு உண்டு.

சமையல் அறையில் 2 'சிங்க்'குகளும் 'டிஷ் வாஷரும்' சேர்ந்து ஒரே இணைப்பாக இருக்கும். அதில் ஒரு 'சிங்க்' நமக்குப் பழக்கமானதே. மற்றொன்றில் சல்லடையின்றிப் பெரிய துளையுடன் இருக்கும். தேவையற்ற வீணான உணவுப் பொருட்களை அதில் போட்டு மூடியால் துளையை மூடிக் குழாயைத் திறந்து 'சிங்க்'கை நிரம்பச் செய்ய வேண்டும். பிறகு அதற்கான 'ஸ்விட்சை'ப் போட்டுத் துளையின் மூடியை எடுத்து விட்டால் போதும். கீழே இருக்கும் மெஷின் பொருட்களை அரைத்துக் கூழாக்கி ஃப்ளஷ் செய்து விடும். இதில் 'டோக்ளா' என்ன அதன் அண்ணனும் தப்ப முடியாது.

- ராஜேஸ்வரி நடராஜன்.



உலகம் உன் கையில்

சென்ற இதழில் விளக்கியபடி எல்லாப் பிரிவு மாணவர்களும் Fundamental courseகளான

1. MS DOS,
2. Wordstar,
3. Lotus,
4. DBASE,
5. Windows,
6. Ms office
   - word,
   - excel
   - power point,
   - Access

இவற்றைப் படித்து வைத்துக் கொண்டால் கம்ப்யூட்டரில் அடிப்படை அறிவு கிடைக்கப் பெறுவார்கள். மேலே சொல்லப் பட்டுள்ள ஆறு கோர்ஸ்களினால் என்ன பயன்? எப்படி உதவுகிறது என்பதைப் பற்றி பார்ப்போம்.

1. MSDOS; Micro Soft Disk Operating system

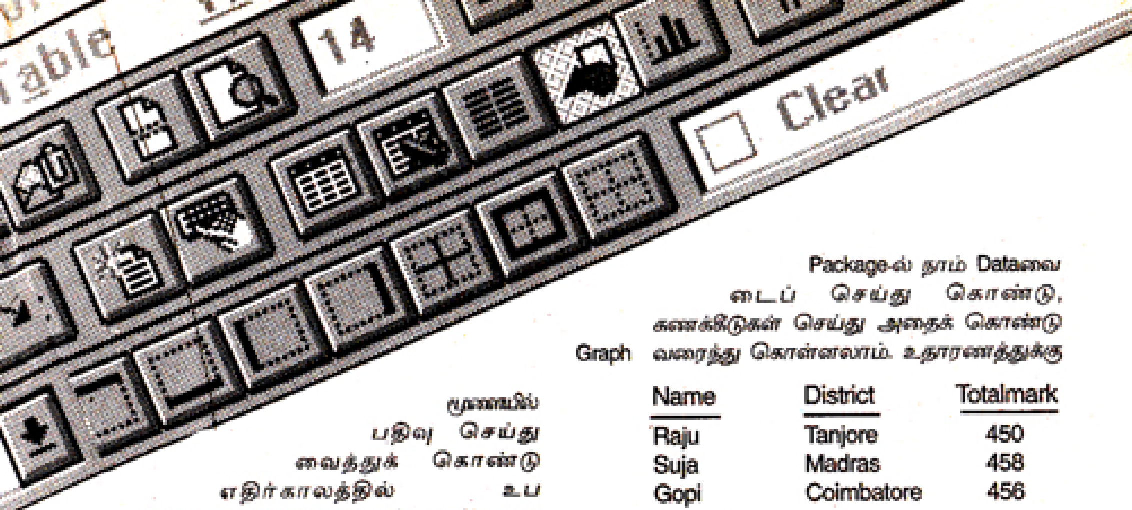
இது ஒரு ஆபரேடிங் சிஸ்டம். கம்ப்யூட்டரை இயக்கி உயிருட்டுவதற்கான ஒரு சிஸ்டம். சாஃப்ட்வேர் கம்ப்யூட்டரினுள் நாம் டைப் செய்து பதிவு செய்துள்ள ஃபைல்கள் (Files) மற்றும் டிரெக்டரீஸ் (directories) - இவைகளை திறம்பட கையாளுவதற்காக பயன்படுகிறது. இந்த சிஸ்டம் சாஃப்ட்வேர் இல்லாமல் நம்மால் கம்ப்யூட்டரை உபயோகிக்கவே முடியாது. கம்ப்யூட்டரை இயக்கியவுடன் அது நாம் உபயோகிக்கும் நிலைக்கு வர வேண்டுமானால் MSDOS அத்தியாவசியமாகிறது.

2. WordStar வேர்ட் ஸ்டார்

→ இது ஒரு editor . Word processing editor

→ editor - என்பது கம்ப்யூட்டரைப் பொறுத்த வரை டைப் செய்ய மட்டுமே பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதற்கு தான் டைப்ரைட்டர் இருக்கு- அப்புறம் என்ன editor? என நீங்கள் நினைப்பது புரிகிறது.

→ மிகக் கோர்வையாக, தெளிவாக, டைப் செய்வதுடன், மிக வேகமாக எளிதாக பிழைகளைத் திருத்துவதற்கும் டைப் செய்யப்பட்ட விஷயங்களை கம்ப்யூட்டர்



முறையில் பதிவு செய்து வைத்துக் கொண்டு எதிர்காலத்தில் உபயோகப்படுத்துவதற்கும், எவ்வளவு பிரிண்ட் அவுட் (print out) வேண்டுமானாலும் எடுத்துக் கொள்வதற்கும் wordstar பயன்படுகிறது.

→ இதைத் தொடர்ந்து எவ் வளவோ editorகள் வந்து விட்டன. Word Perfect, Norton editor என. ஆனால் editor பிரிவில் முதன்முதலாகத் தோன்றிய wordstar ஐயே (IA) அலுவலகங்களில் பெரும்பாலும் பயன் படுத்துகிறார்கள்.

3 Lotus 1-2-3 – லோட்டஸ் 1–2–3

→ இது ஒரு Spread Sheet Package. அதாவது package - என்ற பிரிவில் ஒரு வகையானது.

– இதன் மூலம் நாம் கணக்கீடுகள் செய்யலாம். Statistical ஆராய்ச்சிகள் செய்து report எடுத்துக் கொள்ளலாம். அந்த டேட்டாவை வைத்துக் கொண்டு Graph வரையலாம்.

→ அது என்ன *1-2-3?*

Lotus 1-2-3

1. For Worksheet: டேட்டா டைப் செய்து கொண்டு கணக்கீடுகள் செய்யலாம்.

2. For Graph: Graph வரையலாம்.

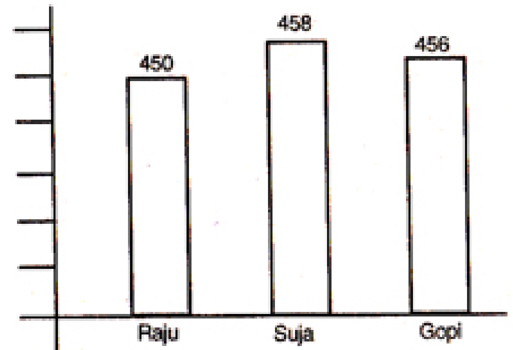
3. For Data Base management system

நிறைய டேட்டா பதிவு செய்து, அலசி ஆராய்ந்து statistical கணக்குகளான Regression, distribution, query, sorting இவைகளைத் திறம்படக் கையாளுவதற்குப் பயன்படுகிறது.

இப்படி மூன்று வகையான பயன்பாட்டை உள்ளடக்கியதே Lotus *1-2-3*

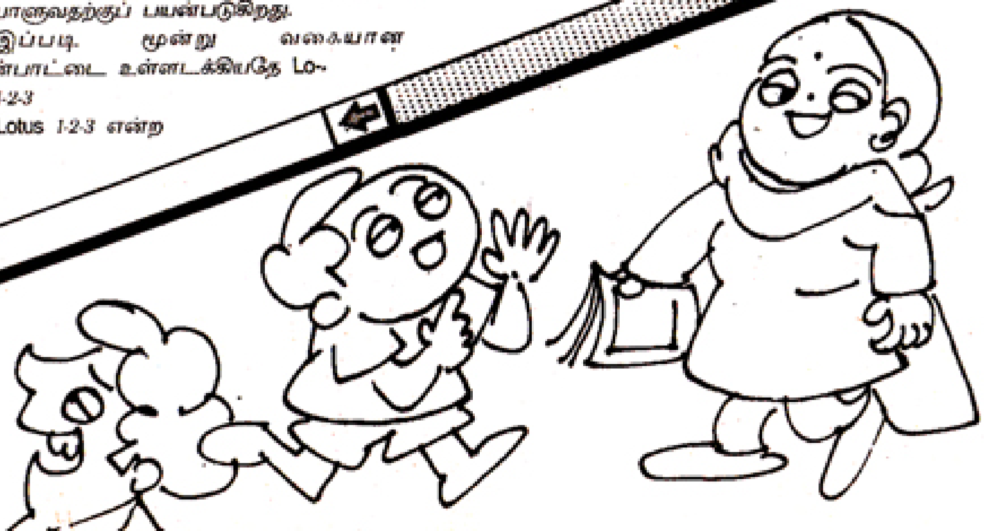
Lotus *1-2-3* என்ற Package-ல் நாம் Dataவை டைப் செய்து கொண்டு, கணக்கீடுகள் செய்து அதைக் கொண்டு Graph வரைந்து கொள்ளலாம். உதாரணத்துக்கு

Name	District	Totalmark
Raju	Tanjore	450
Suja	Madras	458
Gopi	Coimbatore	456



இப்படி நாம் கொடுக்கின்ற டேட்டாவிற்கு உடனடியாக Graph கிடைத்து விடும். dataவை அலசி ஆராய்ந்து அதிலிருந்து நமக்குத் தேவையானதை எடுத்து report தயாரிப்பதற்கும், Graph வரைந்து கொள்வதற்கும், நிமிடத்தில் கணக்கீடுகள் செய்து கொள்வதற்கும் உபயோகமாக உள்ளது.

எல்லா அலுவலகங்களிலும் இதன் பயன்பாடு அதிகமிருக்கிறது.





4. DBASE; data Base Management system என்ற package. இதன் பெயரிலேயே இதன் பயன்பாடும் ஒளிந்து கொண்டிருக்கிறது.

data - என்பது கம்ப்யூட்டருக்குள் நாம் என்ன டைப் செய்து வைக்கிறோமோ அதுவே டேட்டாவாகிறது. இதற்குப் பொருள் இருக்க வேண்டும் என்பது இல்லை. உதாரணத்துக்கு, Mangayar malar என்று நாம் செய்யும்போது கம்ப்யூட்டர் அப்படியே உள் வாங்கிக் கொள்ளும். கம்ப்யூட்டரைப் பொறுத்தவரை இதற்கு அர்த்தம் கிடையாது... மங்கையர்மலர் என்றவுடன் இது ஒரு பெண்களுக்கான மாத இதழ் என்பது நம் அனைவருக்கும் தெரியும். ஆனால் கம்ப்யூட்டருக்கு அந்தப் பெயர் ஒரு டேட்டா. அதே போல நாம் Mangayar Malar என டைப் செய்யும்போது LEADING TAMIL MAGAZINE என நமக்கு பதில் கிடைக்குமேயானால் அதுவே இன்ஃபர்மேஷன் (information)

Mangayar Malar data → LEADING TAMIL MAGAZINE - MANGAYAR MALAR Information

இப்படி பல தரப்பட்ட dataவைக் கொண்டு நாம் தயாரிக்கும் Data தொகுப்பையே Data Base என்கின்றோம். உதாரணத்துக்கு நீங்களே ஒரு ஆசிரியராகப் பணி புரிகிறீர்கள் என நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். வருடா வருடம் கிட்டத்தட்ட 8 முதல் 10 டெஸ்ட்டுகள் நடக்கலாம். ஒவ்வொரு டெஸ்டுகள் முடிந்தவுடன் நீங்கள் grade sheet தயாரித்துக் கொடுப்பீர்கள். ஒவ்வொரு மாதமும், ஒவ்வொரு மாணவரின் பெயர், ரோல், நம்பர், மதிப்பெண்கள் எழுதி, கூடுதல் மதிப்பெண் மற்றும் average – இவைகளை Manual ஆக மதிப்பீட்டு Tabular Column வடிவில் தயாரித்து Grade - ஐ கணக்கிடுவீர்கள். இதற்கு பதிலாக dbase – ல் மாணவரின் பெயர், ரோல், நம்பர் முதலியவைகளை டைப் செய்து வைத்துக் கொண்டு கூடுதல் மற்றும் average இவைகளை formula உபயோகித்து automatic ஆக வரும்படி Command apply செய்து வைத்துக் கொண்டு விட்டால் ஒவ்வொரு மாதமும் மதிப்பெண்களை மற்றும் மாற்றி டைப் செய்து கொண்டு grade sheet automatic ஆக பிரிண்ட் ஆகி விடும்படி செய்யலாம்.

Name	code	mark1	mark 2	Total	Average	Grade
Raju	901A	80	90	170	85	A
Suja	901B	70	80	150	75	B

இந்த data Base –ல் ஒவ்வொரு மாணவரின் முழு தகவலும் Record எனப்படுகிறது. Manual ஆக நாம் Tabular Column தயாரிக்கும்போது ஏதேனும் தவறு செய்து விட்டால் மீண்டும் வேறு Tabular Column தான் தயாரிக்க வேண்டும். ஆனால் இங்கு எங்கு வேண்டுமானாலும், Record- களை இணைத்துக் கொள்ளலாம். வேண்டாமென்றால் அழித்துக் கொள்ளலாம். இதனால் man power குறைகிறது. குறைந்த நேரத்தில் நிறைவான பணியைச் செய்ய முடிகிறது.

இப்படி data Base ஐ கையாளுகின்ற முறைக்கு data Base Management System என்று பெயர்.

இப்படி எங்கெல்லாம் data தொகுப்பின் பயன்பாடு அதிகமாக இருக்கிறதோ அங்கெல்லாம் dbase உபயோகமாக இருக்கும்.

- இதனைத் தொடர்ந்து எவ்வளவோ dbms கள் வந்து விட்டன. உதாரணத்துக்கு FOXBASE FOXPRO ஆனாலும் dBase எல்லாவித dbms package க்கும் அடிப்படை

Data Base Management System Package

இதுவும் ஒரு Package. டேட்டாவை... பல தரப்பட்ட டேட்டாவை மிக அழகாக கோர்வையாக... இலகுவாக பயன்படுத்தக் கூடிய அளவிற்கு உருவாக்கப்பட்ட Package - date base management system package - dBASE என்ற Package

→ எங்கெல்லாம் Volume of data மிக அதிகமாக இருக்கிறதோ அங்கெல்லாம் இதன் பயன்பாடும் அதிகமாக இருக்கும்.

- உதாரணத்துக்கு பொதுத் தேர்வு எழுதுகின்ற 10th மற்றும் +2 மாணவ மாணவிகளின் எண்ணிக்கை ஐந்து அல்லது ஆறு இலட்சத்துக்கும் மேல் இருக்கும். அத்தனை மாணவ மாணவிகளது டேட்டாக்களையும் கம்ப்யூட்டருக்குள் மிக பாதுகாப்பாக பதிவு செய்து அவர்களுக்கு மார்க் ஷீட் தயாரிப்பது இந்த Data Base managemnet package-ல் தான்.

→ வங்கிகளிலும் டேட்டாவின் எண்ணிக்கைக்குக் கேட்கவே வேண்டாம். கோடிக்கணக்கான மக்களின் டேட்டாவை தினம் தினம் கையாளுவதற்கு உதவுகிறது.

→ மின்சாரப் பிரிவு, தொலைபேசி பிரிவு இப்படி இதன் பயன்பாடு மிகுந்த இடங்களைப் பற்றிச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

5) Windows

இதுவும் ஒரு ஆபரேடிவ் சிஸ்டம். MSDos என்ற ஆபரேடிவ் சிஸ்டத்தைவிட Windows மிக

விடுமுறை வகுப்புகள்

விடுமுறை தொடங்கி விட்டது... வெயிலில் வெளியே தலை காட்டாமல் சிறு குழந்தைகள் கூட கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொள்ளலாம். கம்ப்யூட்டரில் ஐந்து வயது குழந்தைகளுக்கும் கூட அவர்களின் சிந்தனையைத் தூண்டும் விதத்தில் எத்தனையோ 'எஜுகேஷனல் பேக்கேஜ்'கள் வந்து விட்டன. வருடம் முழுதும் கரும் பலகையிலும், வெள்ளைத் தாளிலும் பார்த்துப் படித்து, எழுதி வந்த குழந்தைகளின் பிஞ்சு விரல்களுக்கு பேனா பிடித்து எழுதாமல், விஷுவலாக மானிடரிலேயே டி.வி போல... வீடியோ கேம்ஸ் போல எத்தனையோ 'பேக் கேஜ்'கள் கம்ப்யூட்டர் சந்தைக்கு வந்து விட்டன.

ஐந்து முதல் எட்டு வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு Logo, flow போன்ற பேக் கேஜ்கள்.

எட்டு முதல் பத்து வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஆங்கிலம் மற்றும் கணித அறிவை சோதிக்கும் பேக்கேஜ்கள்.

எட்டு முதல் பனிரெண்டு வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஆங்கிலத்தில் Sentence formation, கணிதத்தில் அடிப் படை formation, கணிதத்தில் அடிப் படை Formula-க்களை கையாளும் 'பேக் கேஜ்'கள்.

12 முதல் 15 வரை உள்ள குழந்தை களுக்கு editor, worksheet மற்றும் data-base போன்ற மிக அடிப்படையான கோர்ஸ் கள் உள்ளன.

+ 2 மாணவர்களுக்கு...!

பொதுத் தேர்வு எழுதிவிட்டு ஒரு பக்கம் ரிலாக்ஸ்டாகவும் அதே சமயம் எதிர்காலம் என்ன? நாம் நினைத்த கோர்ஸ் கிடைக் குமா? என்று மற்றொரு பக்கம் கவலை யாகவும் இருக்கும். +2 மாணவ, மாண விகளே நேரத்தை வீண் செய்யாமல் உடனே Computer-ல் Fundamental Course சேர்ந்து அடிப்படை அறிவை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.... கண்டிப்பாக நீங்கள் கல்லூரியில் எந்த கோர்ஸ் எடுத்தாலும் அந்த அடிப்படை கம்ப்யூட்டர் அறிவு உங்களுக்குக் கை கொடுக்கும்.

எளிதானது.

→ ஆம். Ms Dos-ல் நாம்தான் எல்லாவித கமெண்டுகளையும் (command) தெரிந்து மனப்பாடம் செய்து வைத்துக் கொண்டு உபயோகிக்க வேண்டும்.

- ஆனால் windows என்கின்ற ஆபரேடிவ் சிஸ்டத்தில் எல்லாவித Commandகளும் Diagramatic - ஆக விளக்கப் பட்டு அதன் பக் கத்திலேயே அதன் பயன்பாடும் எழுதப்பட் டிருக்கும்.

அதனால் Command-களை மனப்பாடம் செய்ய அவசியமில்லை. ஆனால் எப்படி பயன் படுத்துவது என்பதைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

6. MS OFFICE மைக்ரோ சாஃப்ட் ஆபீஸ்

இதுவும் ஒரு வகை package. இந்தப் பேக்கேஜ் அலுவலகங்களில் பெரும்பாலும் எல்லாவிதமான பயன்பாட்டிற்கும் உதவுகிறது. இது நான்கு வகையான packageகளை உள்ளடக்கியது.

1. MSword
2. Excel
3. Power point
4. Access

Ms word - wordstar ஐப் போன்றது.
Excel - Lotus ஐப் போன்றது
Access - dbase ஐப் போன்றது

Power point - இது பெரும்பாலும் Managerial Staffகளுக்குப் பயன்படுகிறது. ஒரு மீட்டிங் பண்ணும்போதோ அல்லது கவுன்சிலிங் செய்யும் போதோ, நாம் என்ன கருத்தைப் பற்றி விளக்குகிறோமோ, அந்த விஷயத்தை அழகாக டிஸைன் வடிவமைத்து அழகூட்டி ஸ்லைடு களில் டைப் செய்து வைத்துக் கொள்வோமே யானால் நாம் பேசும்போது அந்த ஸ்லைடுகள் நகர்ந்து கொண்டு வருவதுபோல 'செட்' செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம். நம்முடைய Speed of speach - க்கு ஏற்றவாறு 'டைம்' கூட செட் செய்து வைத்துக் கொண்டால், நாம் பேசப் பேச ஸ்லைடுகளும் நகர்ந்து கொண்டே வரும். பார்வையாளர்களுக்கு நம்முடைய பேச்சின் மொத்த கருத்தும் போய்ச் சேர்வதுடன் அவர்களுக்கு போர் அடிக்காமலும் இருக் கும்.

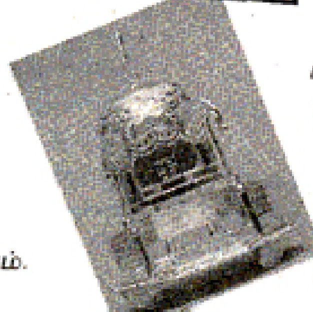
இந்த இதழில் பொதுவான கோர்ஸான Fundamental Course - ன் பயன்களைப் பார்த்தோம். அடுத்த இதழில் Commerce, Vocational, Biolgy மற் றும் Pure Science, Computer மாணவர்களுக்கான special course கள் பற்றியும் அது எந்த வகையில் பயன் தருகிறது என்பதைப் பற்றியும் பார்க்க லாம்...

— 'காம்ப்கேர்' கே. புவனேஸ்வரி

விடுமுறையில் பரிசுப் பொருட்கள்



"ஒரு முறை எங்களிடம் வழக்கமாக வெள்ளி நகை வாங்க வரும் ஒரு வாடிக்கையாளர் கேட்டதுதான் என்னுடைய இந்தப் புது முயற்சிக்கே காரணம்" என்கிறார் மயிலாப்பூரிலுள்ள பிரபல சுக்ரா ஜுவல்லரி கடையின் உரிமையாளர் கல்கிராஜு.



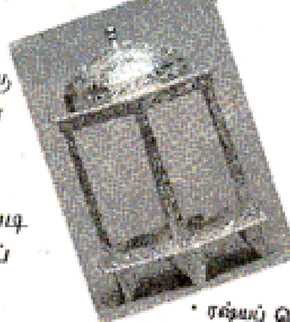
என்ன கேட்டார்?

"நாங்க இப்பதான் டெல்லியிலேருந்து வர்றோம். சொந்தக்காரங்க வீட்டுக்கெல்லாம் போகணும். ஏதாவது வித்தியாசமா பரிசுப் பொருள் கொடுக்கணும்னு இருக்கேன். இங்க வந்த பிறகு தோணித்து, சின்ன சின்னதா வெள்ளியிலே கிஃப்ட் சாமான் இருந்தா வாங்கிக் கொடுக்கலாமேன்னு... "இப்படி போன விடுமுறையில் அந்தப் பெண்மணி என்னைக் கேட்டார். அப்போ கடையிலே இருந்த சின்ன வெள்ளி சாமானெல்லாம் எடுத்துக் காட்டி கொடுத்து அனுப்பிச்சேன்.



அப்பதான் நினைச்சேன், அடுத்த சம்மர் சீசனுக்குள்ளே நாம சில்வர் கிஃப்ட் அய்ட்டம்ஸ் செஞ்சுடணும்னு. அதுக்கேத்த மாதிரி எங்களுடைய கடையையும் விரிவு செய்து பெரிதாக ஆக்கினோம். நான் நினைத்தபடியே நிறைய பரிசுப் பொருட்களைச் செய்து வைக்க முடிந்தது..." என்று மகிழ்வோடு கூறுகிறார் கல்கி ராஜு.

அந்தப் பரிசுப் பொருட்களைப் பார்க்கும் போது வியப்பாகத்தான் இருக்கிறது.



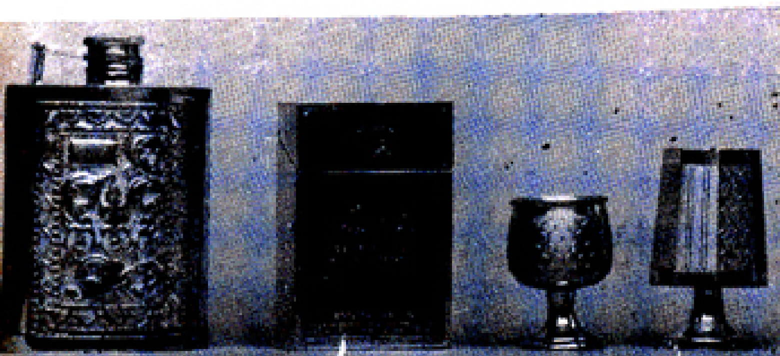
ஆண்களுக்கு பேனா, கீசெயின், விசிட்டிங் கார்ட் கிரெடிட் கார்டு ஹோல்டர், டேபிள் பேட், புக் மார்க்கர் இன்னும் பல... பெண்களுக்கு பிந்தி புக், பொட்டுக் குச்சி, ஸ்நோ பாக்ஸ், ஆயில் பாக்ஸ்... பூஜைக்கு சிறுவர்களுக்கு என ஏராளமான குட்டி குட்டி

• ரஷ்யப் பெண்ணின் நகை ஆசை!



அழகழகான பரிசுப் பொருட்கள். முப்பத்தைந்து ரூபாயிலிருந்து ஆயிரம் ரூபாய் வரை எட்டுகின்றன இவை. வித்தியாசமான பரிசுப் பொருட்கள் தர நினைப்பவர்களுக்குத் தூய்மையான வெள்ளியில் செய்து வைத்திருக்கும் இவை ஒரு பொக்கிஷம்தான்.

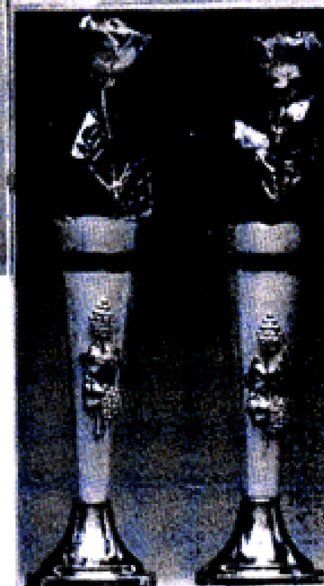
கல்கி ராஜு வெள்ளியிலே சாதனை படைக்கப் பிறந்தவர் என்றே சொல்லலாம். 'டெம்ப்பிள் ஜுவல்லரி' எனப்படும் அழகான கோயில் நகைகளைப் பிரபலப்படுத்தியவர். நாட்டிய மணிகளுக்கு அழகழகான கோயில் நகைகளை வடிவமைத்து நடனத்திற்கு



அழகூட்டித் தந்தார். அதனுடைய பரிணாம வளர்ச்சியாக பல்வேறு அழகிய நகை வடிவங்களில் தன்னுடைய முத்திரையைப் பதித்திருக்கிறார் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

"அதுக்குக் காரணம் மக்களின் ரசனைகள் மாறுவதை நான் கவனித்துப் பார்க்கிறேன். ஒருகாலத்தில் மேல்நாட்டவர்கள் மட்டுமே 'ஆன்டிக்' நகைகளை விரும்பினார்கள். ஆனால் இன்றைய நவீன பெண்மணிகள் இப்படிப்பட்ட நகைகளைத்தான் விரும்பி அணிகிறார்கள். நகைகள் என்றாலே தங்கத்தில்தான் போட வேண்டும் என்பது போய் ஃபேன்ஸி நகைகள் வந்து விட்டன. அதுவும் எங்களிடம் இருக்கும் 'ஆன்டிக்' டைப் வெள்ளி நகைகளுக்குக் கல்லூரி மாணவியரிடையே நல்ல வரவேற்பு இருக்கிறது" என்கிறார் இவர். அதே போல சமீப காலமாக மக்களிடம் பிரபலமாகி வரும் ராசிக் கற்கள், வெள்ளியில் அமைந்த மோதிரங்கள் இவற்றையும் வைத்திருக்கிறார்.





"காலத்திற்கேற்ப நாங்கள் மாறிக் கொள்வது போலவே தேவைக்கேற்ப எங்கள் கற்பனையையும் இணைத்து வடிவமைக்கும் போது அவை வெற்றி பெற்று விடுகின்றன" என்கிறார் வெள்ளி நகைகளுக்கே பிரபலமான சுக்ராவின் உரிமையாளர் கல்கி ராஜு.

— அமிர்தா

விடுமுறை ஆரம்பித்து விட்டது. எங்கே பிக்னிக் போகலாம், ஒரு நாளைக்குக் குறைந்த பட்சம் எத்தனை மணி நேரம் வெளியில் பொழுதைக் கழிக்கலாம்? என மனதுள் டைம் டேபிள் போட்டு விடுமுறையை என்ஜாய் பண்ணும் இள வயதுக்காரர்கள், இளவட்டங்கள், வாண்டுகளுக்கு மத்தியில் 50 வயதைக் கடந்த சில இல்லத்தரசிகளை கோடை விடுமுறைக்கு நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் என்று விசாரித்தபோது –





• ஜெயலட்சுமி பார்த்தசாரதி

எங்களுக்கும் உண்டு ஹாலிடே மூட்

பாலாம்பாள் :

"இப்போ ஒரு பத்து பன்னிரெண்டு வருஷமாதான் ஹாலிடேவை என் பேரக் குழந்தைகளோட நானும் ஷேர் பண்ணிக்கறேன். முன்னாடியெல்லாம் எனக்கு அதற்கான சந்தர்ப்பம் வாய்ச்சதில்லை. எனது கணவருக்கு ஹோட்டல் சாப்பாடு ஒத்து வராது. அதனால் அதிகம் எங்கேயும் போய் தங்க வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை. குழந்தைகள் ரெண்டு பேரும்தான் அத்தை வீட்டுக்கு சம்மர் லீவுக்குப் போகும். அதுக்குப் பிறகு அடுக்கடுக்காக பொறுப்புகள் அது இதுன்னு ஹாலிடே மூட் இருக்கவே இருக்காது.

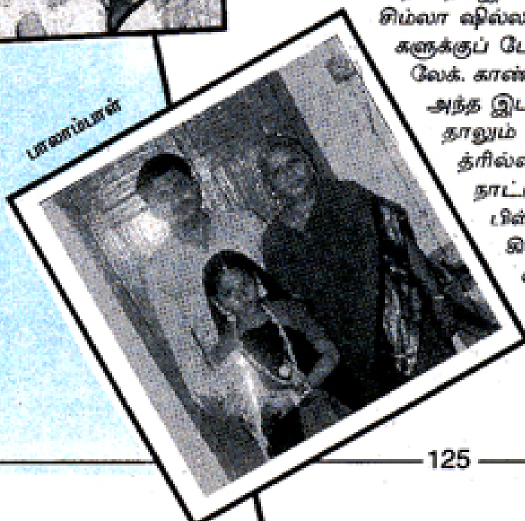
இப்போது சம்மர் லீவில் என் பெண் வீட்டுக்குக் கிளம்பி விடுவேன். மாப்பிள்ளைக்கு அடிக்கடி மாற்றலாகக் கூடிய உத்யோகம். இப்போ நானும் ஒரு குழந்தை போல் சம்மர் லீவை எதிர்பார்க்கிறேன்.

பங்கஜம்



நார்த் இண்டியாவில் சிரபுஞ்சி, குவஹாட்டி, சிம்லா ஷில்லாங் காத்மாண்டுன்னு நிறைய பகுதிகளுக்குப் போயிருக்கேன். சிக்கிமில் உள்ள ஷாகு லேக். காண்டா மிருகங்கள் நிறைய உலவும் பகுதி அந்த இடத்துக்குச் செல்லவே அச்சமாக இருந்தாலும் நேரில் பார்க்கும்போது ரொம்பவே த்ரில்லான அனுபவமாக இருந்தது. என் நாட்டுப் பெண்ணிற்கு பாங்கில் உத்யோகம். பிள்ளை ஆடிட்டர் இரண்டு பேருக்கும் லீவ் கிடைப்பது சிரமம். அதனால் ஒரு வாரம் என்னோடும் குழந்தைகளோடும் பிக்னிக்கை என்ஜாய் செய்துவிட்டு ஊருக்குத் திரும்பி விடுவார்கள்.

பாலாம்பாள்



நான் குழந்தைகளோட ஒரு மாதம் வரை கோடை விடுமுறையை



காரமணியை அரை மணி நேரம் ஊற வைத்து (அதிக நேரம் ஊறக் கூடாது) மிளகாய், உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். (நைசாக அரைக்க வேண்டாம்.) பொடியாக நறுக்கிய வெந்தயக் கீரை, பச்சைக் கொத்த மல்லி சேர்த்து வெயிலில் உருட்டிக் காயவைத்தால் சாம்பாருக்கு வறுத்துப் போடலாம்.

— ஜே. காமாட்சி

என்ஜாய் செய்வேன். அந்தக் குழந்தைகளோட முழுமையாக இருக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பம் கிடைப்பதாலோ என்னவோ எனக்கு திடீ ரென்று வயசு கம்மியாகிட்டது போல ஒரு உணர்வு தோன்றும். உடல் அசௌகரியம்ங்கற தெல்லாம் இந்த ஹாலிடே டூரில் ஏற்படும் மாற்றங்களாலே மாயமா காணாமல் போய்டும். ரொம்ப ஆரோக்கியமா பீல் பண்ணுவேன்! முறையா சங்கீதம் படிச்சதால கோடை விடு முறை என் கச்சேரி பேரக்குழந்தைங்க மத்தி யிலே நடக்கும். மெல்ல எனக்கு சின்ன குழந்தையாயிட்ட பீலிங் தோணும். கோடை எனக்கு வரப்பிரசாதம் மாதிரி. இந்த வருஷம் பெங்களூர் போகலாமென்று பிளான்."

ஜெயலக்ஷ்மி பார்த்தசாரதி :

வயது 78 என்பதை அவரது முகமோ, அல்லது சுறுசுறுப்பான நடையோ மறுக்கிறது.

"கோடை விடுமுறைங்கறது சின்ன வயசுல ஏதோ என் பிறந்த வீட்டுக்குக்குப் போயிருக் கேன். மத்தபடி பெரிசா ஒன்றும் சுத்திப் பார்க்க வாய்ப்பு கிடைக்கல்லே. எப்பவும் நான் பிஸிதான்.

லீவ் விட்டாச்சுன்னா என்னுடைய 10 பேரன் பேத்திகளும் நான் எங்கே இருக்கேனோ அங்க வந்து பார்த்துட்டுப் போவாங்க. பெரிய குடும்பம் இல்லையா. ஏதோ கல்யாண வீடு போல களை கட்டிடும் கோடை விடுமுறை. பாட்டி எனக்கு அதைச் செய் இதைச் செய் யுன்னு கேட்கும்போது, சொல்லத் தெரியலை மனசு அவ்வளவு பூரிச்சுப் போய்டும். உடனே செஞ்சுக் கொடுத்துடுவேன். எல்லாரையும் உட்கார வைத்து கையில் சாதம் பிசைஞ்சு போடறது. கதை சொல்றது. சின்னச் சின்ன ஸ்லோகங்கள் சொல்றது. அதுகளையும், பாட வைச்சு நானும் பாடிண்டு குழந்தைகளோடவே ஐக்கியமாயிடுவேன். கோடை விடுமுறையே அலாதிதான்.

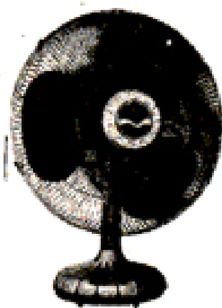
இப்போ மாதிரி வெளியில் தனியாக போக பயமில்லாத காலம் அது. நான் சொல்றது சுதந்திரத்துக்கு முன்னாடி. இப்போதான் வெளி யில் கிளம்பினாலே உயிருக்கு உத்ரவாத மில்லாமே குண்டு அது இதுன்னு சொல்றா. என் அம்மா ஊருக்கு அந்த காலத்தில் நான் தனியாகப் போயிருக்கேன். ஆறு வருஷம் இருக் கும்னு நினைக்கறேன். என் பெரிய நாட்டுப் பெண் ப்ளேனில் என்னையும் என் கணவரை யும் காசிக்கு அழைச்சிக்கிட்டுப் போனா. ரொம்ப சந்தோஷமா இருந்தது. மூணு நாள் தங்கி நிதானமா எல்லா இடத்தையும் பார்த் தேன். எனக்குக் கோயில் குளம் போகத்தான் ரொம்ப இஷ்டம். கோடை விடுமுறையில் பழநி, திருப்பதின்னு குடும்பத்தோடு போறது உண்டு."

பங்கஜம் :

"கோடை விடுமுறைங்கறது இப்போ ரொம்ப... முக்கியமாகக் கருதப்படுகிறது. எங்கே போகலாம் என்ன பண்ணலாம்னு பிளான் செய்யும் அளவுக்கு அதுக்கு முக்கியத்துவம் கிடைச்சாச்சு. ஆனா என்னுடைய சிறு வயதில் இத்தனை முக்கியத்துவம் அதுக்கு இல்லே. வேலைகள் குடும்பப் பொறுப்புகள்ன்னு இருந் ததுலே அதைப் பத்தி வாய்விட்டு நான் கேட்டது கூட இல்லை.

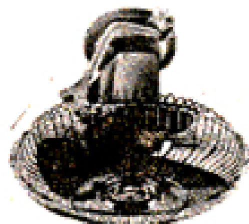
குறிப்பிட்டுச் சொல்லணும் என்றால் ஆறேழு வருடங்களாகத்தான் கோடை விடு முறையை நான் என்ஜாய் பண்றேன். சென்ற வருடம் நார்த் இண்டியாவை பார்க்கக் கூடிய சந்தர்ப்பம் கிடைச்சது. மகன், மகள் அவரவர் கள் குடும்பத்தோடு பேரக்குழந்தைகள் சகிதம் போய்ட்டு வந்தோம்.

இந்தக் காலத்து குழந்தைகளுக்கு சாப்பிடக் கூட டயம் கிடையாது. எப்பவும் பாட்டி ஐ ஆம் சோ பிஸி என்ற பாட்டுத்தான். விடுமுறை நாட்களில்தான் என் பேரக் குழந்தைகளுக்காக அதிக கேர் எடுத்துக்கற சமயம். அவர்களுக்கு பிடித்த சத்துள்ள வித விதமான ஐட்டங்களை செய்து தள்ளுவேன். குழந்தைகளுக்கு ஸ்கூல் டே என்றாலே பெரியவர்கள் பாடுதான் திண் டாட்டம். எதிலும் அவசரம் பரபரப்புதான். லீவ் நாட்களில் அதையெல்லாம் ஏறகட்டி விட்டு ஹாயாக எல்லோருடனும் உட்கார்ந்து சாப்பிடலாம். சம்மர் பிக்னிக் குழந்தைகளுக்கு

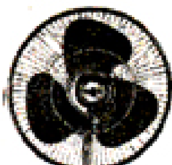


Tycoon Rainbow

கேதான் போர்ட்டபிள் மின் விசிறிகள் வாங்க காரணங்கள் நூற்றளவில் ...



Sona Cabin



Sona Pedestal



Sona Wall

ஆனால் மூன்று மட்டும் போதுமே !

மிக நீண்ட ஆயுள் : கேதான் போர்ட்டபிள் மின் விசிறிகளின் உயர்திறன் மோட்டார் மற்றும் திறமுடன் சமநிலை செய்யப்பட்ட இறக்கைகள் மோட்டார் மீதான அழுத்தத்தை குறைத்து, மின் விசிறிகளின் ஆயுளை நீடிக்கச் செய்கிறது.

ஆயுள் முழுமைக்கும் உதறலற்ற அசைவு : இட வலமாக மற்றும் வல இடமாக அசைதல். ஒப்பற்ற முழுமையான கியர் பாக்ஸ் வடிவமைப்பால் கேதான் போர்ட்டபிள் மின் விசிறிகளின் இலகுவான அசைவு தடைபடுவதே இல்லை.

அதிகமான காற்று : கேதான் போர்ட்டபிள் மின் விசிறிகளின் இறக்கைகள் வாயு இயக்கவியல்படி வடிவமைக்கப்பட்டிருப்பதால் காற்றின் வீச்சு எங்கும் பரவுகிறது.

இவை மட்டுமல்ல மேலும் உள்ளன. ஏனெனில் எங்கள் மின் விசிறிகள் தரமிக்க மூலப் பொருட்களால், ISO 9001 சான்றிதழ் பெற்ற எங்கள் தொழிலகத்தில் உருவாக்கப்படுகிறது.

கேதான்

பெயர் ஒன்றே போதும்

தயாரிப்பாளர்கள்: கேதான் இப்ருவாலா எலக்ட்ரிகல்ஸ் லிட். ஹைதராபாத்

கேதான் (இந்தியா) லிமிடெட்

7, தியாகராய தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17. போன்: 8258134/8258208.

இன்றைய இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : ஸ்கூல் லன்ச்   கடைசி தேதி : 15.5.98

என்ற தலைப்பில்

சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

மட்டுமில்ல பெரியவர்களுக்கும் ஒரு போஷாக்கான டானிக்தான். வருஷம் பூராவும் காலில் சக்கரத்தை கட்டிக் கொண்டு இருக்கும் எங்களுக்குச் சுற்றுலா செல்வது ரீசார்ஜ் செய்து கொள்வது போல லைஃபில் கொஞ்சம் சேஞ்ச் தேவைதான். எங்களுக்கும் ஹாலிடே மூட் உண்டு."

சியாமளா ராகவன் :

70 வயதான இப்பெண்மணி எழுத்தாளர் சமூக சேவகி என்று பல பரிமாணங்களைக் கொண்டவர்.

"வட இந்தியாவில் முப்பது வருஷத்துக்கும் மேலாக இருந்தோம். சம்மர் லீவில் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் அந்த காம்பவுண்ட் வாலாக்கள் அனைவரும் குழுவாக சம்மர் பிக்னிக் போவோம். அது போல இங்கே யாரும் இருப்பதில்லை என்பது வருத்தமான விஷயம்.

சம்மர் சீசன் வெயில் கொளுத்தும் முன் கொஞ்சம் முன்னதாகவே கிளம்பி விடுவோம். கோவில்கள், சரித்திர முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இடங்கள்னு சுற்றிப் பார்க்க சின்னக் குழந்தைகள் போல் இருவரும் கிளம்பிடுவோம்.

இப்போதெல்லாம் ஒரு வாரத்திற்கும் மேல் எங்கும் போக முடியவில்லை. எனக்கு ஒரே பெண்தான். தற்போதுதான் சென்னையிலிருந்து கோவைக்கு மாற்றலாகி சென்றுவிட்டாள். பேரக்குழந்தைகள் லீவுக்கு வந்து விட்டால் எனக்கு தலைகால் புரியாது. அவர்களுக்கு முன்னால் அங்கே போகலாமா இங்கே போகலாமா என முந்திக் கொள்வேன். பார்க், பீச், இன்னும் சில இடங்கள் என கிளம்பி விடுவோம். அவர்களோடு உட்கார்ந்து கொண்டு உலக விஷயம் கம்ப்யூட்டர், கேம்ஸ் என ஆயிரம் விஷயங்களைப் பற்றி கதையளப்பேன். கோடை விடுமுறையில் எல்லோரையும் பார்க்கும் வாய்ப்பும் எனக்குக் கிடைக்கும்.

கோடை விடுமுறையில் டெல்லியில் இருந்த காலத்தில் குழந்தைகளுக்குப் பின்னல் வேலைகள் பொம்மை தயாரிப்பது என எத்தனையோ கைத் தொழில் கிளாஸ்களை இலவசமாக நடத்துவேன். கோடை விடுமுறைதான் எனக்குப் பெரிய விழா. இது தவிர இப்படிப் பார்க்கும் இடங்களையெல்லாம் எனது எழுத்துக்கும் பயன்படுத்திக் கொண்டு விடுவேன். என்னைப் பொறுத்தவரை சம்மர் ஹாலிடேஸ் எல்லோருக்கும்தான் என்றாலும் இளவயதினரை விட முதியவர்களுக்கே மனோதத்துவ ரீதியாக சிறந்த மருந்து!"

பேட்டி : **சுஜாதா**

நாவல். அன்பு, பாசம் எனப் பின்னிச் செல்லும் இனிய கதை.

பக் - 224, விலை ரூ. 40.00

(இரண்டும் - அருணோதயம், 3, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

சுத்த போசன பாக சாத்திரம்

பாரம்பரிய, அரிதான பழைய சமையல் வகைகள். நார்த்தங்காய் கறி, புளிச் சாறு, சொதி என நிறைய. ஆசிரியர் முதலியார். சு. திருச்சிற்றம்பலவன்.

பக் - 192, விலை ரூ. 60.00

(விற்பனை உரிமை - பாரி நிலையம், 184, பிராட்வே, சென்னை - 108.)

வருடத்தில் ஒவ்வொரு தேதிக்கும் சில முக்கிய நிகழ்ச்சிகள் :

முதல் பாகம். ஜனவரி 1-லிருந்து ஜூன் 30 வரை தொகுத்துத் தந்துள்ளார் கே.டி.எஸ். சுவையான ஏராளமான தகவல்கள்.

பக் - 208, விலை ரூ. 39.00

மூளைக்கு வேலை கொடுங்கள்

முதல் பாகம் - சிறுவர்களும் பெரியவர்களும் கலந்து கொள்ளும் கட்டப் புதிர்ப் போட்டி. வித்தியாசமாகத் தந்திருப்பவர் மு. அப்பாஸ் மந்திரி.

பக் - 112, விலை ரூ. 21.00

(இரண்டும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

எத்தனை அறிஞர்கள் எத்தனை கருத்துக்கள்

ஆபிரகாம் லிங்கன், நேரு, கதே போன்ற அறிஞர்களின் கருத்துக்கள். தொகுப்பு - தேவகோட்டை பி. நாராயணன்.

பக் - 160, விலை ரூ. 30.00

நிலா காயும் நேரம்

ரமணிசந்திரனின் குடும்ப

கிரக தோஷங்களும் பரிகாரமும்

ஜோதிடம், ஜாதகத்தில் ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கு உரிய நூல். ஆசிரியர் எஸ். பி. சுப்பிரமணியன்.

பக் - 190, விலை ரூ. 40.00

இரவில் நனவில்

மீ. விஸ்வநாதன் எழுதிய சிறுகதைகளின் தொகுப்பு. மனிதர்களின் குணங்களால் குடும்பங்களில் ஏற்படும் பிரச்னைகளைச் சித்திரித்துக் காட்டுகிறார்.

பக் - 136, விலை ரூ. 27.00

(இரண்டும் - திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட் நாராயணா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)



ஸ்ரீ விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாம ஸ்தோத்திரம்

விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாம ஸ்தோத்திரத்தை சமஸ்கிருதத்திலும் தமிழிலும் கொடுத்து, அருமையான விளக்கவுரையைத் தந்துள்ளார் சி.வெ. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி. ஆன்மீக நாட்டம் உள்ளவர்கள் உளம் தோய்ந்து படிக்கலாம். கருத்துக்கு விருந்தான விளக்கவுரை.

பக் - 502, விலை ரூ. 120.00

(சிமிழி வெங்கட்ராம சாஸ்திரி டிரஸ்டிற்காக வைத்ய எஸ்.வி. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி, 22, வீரேஸ்வரம் அப்ரோச் ரோடு, ஸ்ரீரங்கம் - 6.)

ஸ்ரீ முருகப் பெருமான் வழிபடும் முறைகளும் ஸ்லோகங்களும்

திருப்புகழ், பழநிமலை ஆண்டவர் பாமாலை, சண்முகா கும்மி என நிறைய. (கையடக்கப் பதிப்பு)

பக் - 160, விலை ரூ. 10.00

ஸந்த்யா வந்தனம்

காயத்ரி, உபநயனம், தர்ப்பணம் என விளக்கிச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். கையடக்

புக் ஷெல்ஃப்

கப் பதிப்பு. இரண்டு நூல்களுக்கும் ஆசிரியர் - ஸ்வாமி அபாயனந்ததாஸ்.

பக் - 96 விலை ரூ. 8.00

(இரண்டும் - இலக்குமி நிலையம், 53, தெனடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

எண்ணிப் பார்ப்போமே!

குழந்தைகள், டீனேஜ் வயதினருக்கான மனோதத்துவக் கட்டுரைகள். ஆசிரியர் ஜி.எஸ். சுப்ரமணியன்.

பக் - 112, விலை ரூ. 20.00

(வானதி பதிப்பகம், 3, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.)

மன அமைதிக்கு வழிகாட்டும் பக்திமார்க்கம்

வாழ்வில் நிம்மதியை, அமைதியைச் சம்பாதிக்கும் வழியைக் கூறுபவர் பி.எஸ். ஆச்சார்யா.

பக் - 112, விலை ரூ. 20.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 16/7 ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

இந்திரஜால மாயஜால வித்தைகள்

மாஜிக் செய்ய விரும்புபவர்களுக்கு நிறைய வித்தைகளை விளக்குபவர் ராஜ மோகன்.

பக் - 124, விலை ரூ. 24.00

விஞ்ஞான ஜோதிட வீடு கட்டும் முறை

மனையடி சாஸ்திரத்தைக் கூறுபவர் பரத்வாஜர். மின் இணைப்பு, பிறந்த நட்சத்திரம் கொண்டு வீட்டுக்குப் பெயர் வைப்பது போன்றவற்றையும் விளக்குகிறார்.

பக் - 80, விலை ரூ. 14.00

(இரண்டும் - யமுனா பிரசுரம், 18/1 ராஜாபாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

5 வாரங்களில் இந்தி கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

கற்றுத் தருபவர் எஸ். பிரேம்குமார். எழுத்து முதல் வாக்கியங்கள் வரை படிப் படியாகச் சொல்லித் தருகிறார்.

பக் - 272, விலை ரூ. 45.00

கனவுகளின் பலன்கள்

மிருகங்கள், பறவைகள் என பலவும் கன வில் வருவதன் பலன்களைக் கூறுபவர் அனுமந்தராயர்.

பக் - 112, விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும் - மயிலவன் பதிப்பகம், 18, தெற்கு பெருமாள் கோவில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 26.)

மங்கையர்க்கரசியின் காதல்

தமிழ்ச் சிறுகதை முன்னோடியாகக் கருதப் படும் வ.வெ.சு. ஐயர் எழுதிய கதைகள். அந்தக் காலத்து நடை. இலக்கிய ஆர்வலர்கள் படிக்க வேண்டிய நூல்.

பக் - 160, விலை ரூ. 30.00

(இந்திரா பதிப்பகம், 60, முதல் தெரு, தினதயாளு நகர், திருவெறும்பூர், திருச்சி - 13)

Kanchi Maha Swami's Vision of Asian Culture

பரமாச்சார்யாரின் கலாசார உன்னத நோக்கினைப் பற்றி டாக்டர். பத்மா சுப்ரமண் யம் பாரதீய வித்யாபவனில் நிகழ்த்திய ஆங்கில உரை.

பக் - 40, விலை ரூ. 30.00

சங்கீத நினைவு அலைகள்

சங்கீதம் பயின்று, ஆயினும் மேடையில் பாட முடியாமல் போன எம்.எஸ். சௌந்திரம் அவர்கள் வாழ்விலே பல புரட்சிகளைச் செய்தார். அவருடைய சுவையான நினைவு அலைகள்.

பக் - 124, விலை ரூ. 30.00

(இரண்டும் வானதி பதிப்பகம், 2, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

முல்லா கதைகள் – 100

பாரம்பரியமாகச் சொல்லப்பட்ட முல்லா கதைகள். தொகுத்தவர் எஸ். லக்ஷ்மி.

பக் - 168, விலை ரூ. 35.00

பஞ்ச தந்திரக் கதைகள் – 100

நீதிக் கதைகள் - தொகுப்பு எஸ். லக்ஷ்மி.

(இரண்டும் - ஸ்ரீ சக்ரா பப்ளிகேஷன்ஸ், 8/1, கங்கையம்மன் கோவில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

சனிப்பெயர்ச்சிப் பலன்கள் 1998 – 2000

பனிரெண்டு ராசிக்காரர்களுக்கும் பலன்கள் மற்றும் சாந்தி பரிகாரங்களைக் கூறுகிறார் வித்வான் வே. லட்சுமணன்.

பக் - 106, விலை ரூ. 12.00

(ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வரா பப்ளிகேஷன்ஸ், 19, ராக்கியப்பா தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.)

அஸ்வினியின்
வெகுதான்ய புத்தாண்டு
விசேஷச் சலுகை!

இலவசம்

கவர்ச்சிகரமான
இருபக்க



சீப்பு



அஸ்வினி
ஹேர் ஆயில்

ஒவ்வொரு
100 ml
பாட்டில்
வாங்கும்போது

- முடி உதிருதலை தடுக்கிறது
- இளநரையை தடுக்கிறது
- பொடுகை எதிர்க்கிறது
- அடர்த்தியான, ஆரோக்கியமான முடி வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது
- தலையை குளிர்விக்கிறது
- தலைவலியை குறைக்கிறது

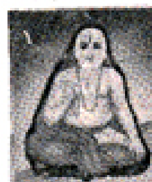
நலன் பெற்றவரின் அனுபவம்

நான் கடந்த 4 ஆண்டுகளாக அஸ்வினி ஹேர் ஆயில் உபயோகித்து வருகிறேன்...என் கண்கள் குளிர்ச்சியாக உள்ளன... முடி உதிருதல் நின்றுவிட்டது. என் முடியும் சிறிது கருமையாகியுள்ளது. என் வயது 57...

-எம். கே. விஸ்வநாதன்,
18, நேத்தாஜி ரோடு, கணேஷ் நகர்,
கிண்டி, சென்னை - 32.

முந்துங்கள்!
சரக்குகள் உள்ளவரை
மட்டுமே இந்த சலுகை.

அஸ்வினி ஹோமியோ & ஆயுர்வேதிக்
பிராடக்ட்ஸ் லிட்.
நெ. 10, காதர் நவாஸ்கான் ரோடு, சென்னை - 600 006.



ஸ்ரீ ராகவேந்திரா சாரி சென்டர்

கடை எண். 4, 95, லஸ்சர்ச் சாலை
(ஆழ்வார்பேட்டை சிக்னல் அருகில்)
சென்னை - 4 PH. 4992598

தரமான, பலவகை வகையான
சேலைகளை நியாயமான
விலையில் வாங்க
சிறந்த ஸ்தலம்.

எங்களிடம் அனைத்து
காட்டன், ஹேண்ட்லூம்,
Poonam, Chiffon, Parag,
Vipul, Rainbow, Garden,
Prafful, Polycot,
***Apoorva Silk* மற்றும்**
புதிய ரகங்கள்,
புது டிசைன்களில் கிடைக்கும்.

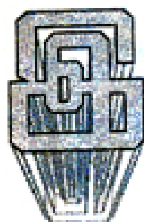
மாதாந்திர சீட்டு வசதி
உண்டு. (10 மாதங்கள்)
தவணை முறையிலும்
பணம் கட்டலாம்.

எங்களிடம் Rs. 100/- விதம்
12 மாதங்கள் செலுத்தி
ரூ. 1380/-க்கு
புடவைகள் எடுக்கலாம்.

மொத்தமாக
வியாபாரம் செய்யும்
(BULK PURCHASE)
பெண்களுக்கு
முன்னுரிமையும் சிறப்பு
சலுகைகளும் அளிக்கப்படும்

அனைத்து
கிரெடிட் கார்டுகளும்
ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்

மனம் திறந்து பேசுங்கள் மனைவியோடு...

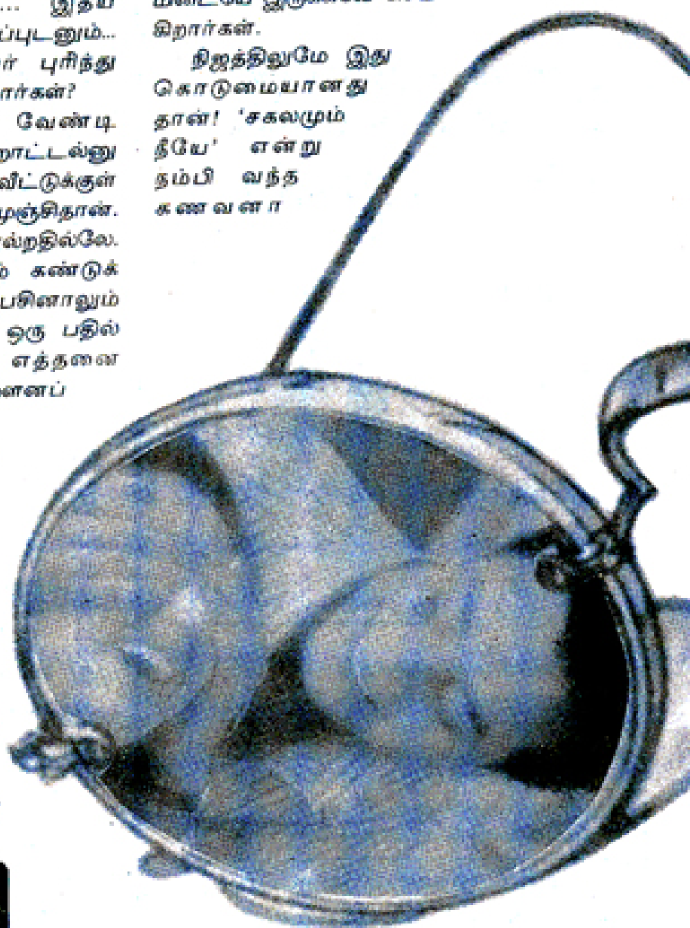


ன்றைய குடும்பங்களில் கணவன் – மனைவி உறவு என்பது எப்படி இருக்கிறது? எத்தனை தம்பதியர் நிஜமான சந்தோஷத்துடனும்... இதய பூர்வமான பிணைப்புடனும்... ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொண்டு வாழ்கிறார்கள்?

''அக்கம் பக்கத்துக்காக வேண்டி அப்பப்போ ஜம்பமா சினிமா... ஹோட்டல்னு அழைச்சுட்டுப் போறாரே தவிர, வீட்டுக்குள் நுழைஞ்சிட்டா இவர் உம்மணாமூஞ்சிதான். மனசு விட்டு ஒரு விஷயம் சொல்றதில்லே. வீட்டுப் பிரச்னை எதானாலும் கண்டுக்கறதில்லே. நாமாகப் போய்ப் பேசினாலும் வெறும் தலையாட்டலோடு சரி. ஒரு பதில் ஒழுங்காய் வராது. இன்னும் எத்தனை நாள்தான் எங்களுக்குள் இந்த மௌனப் போராட்டமோ தெரியலை...''

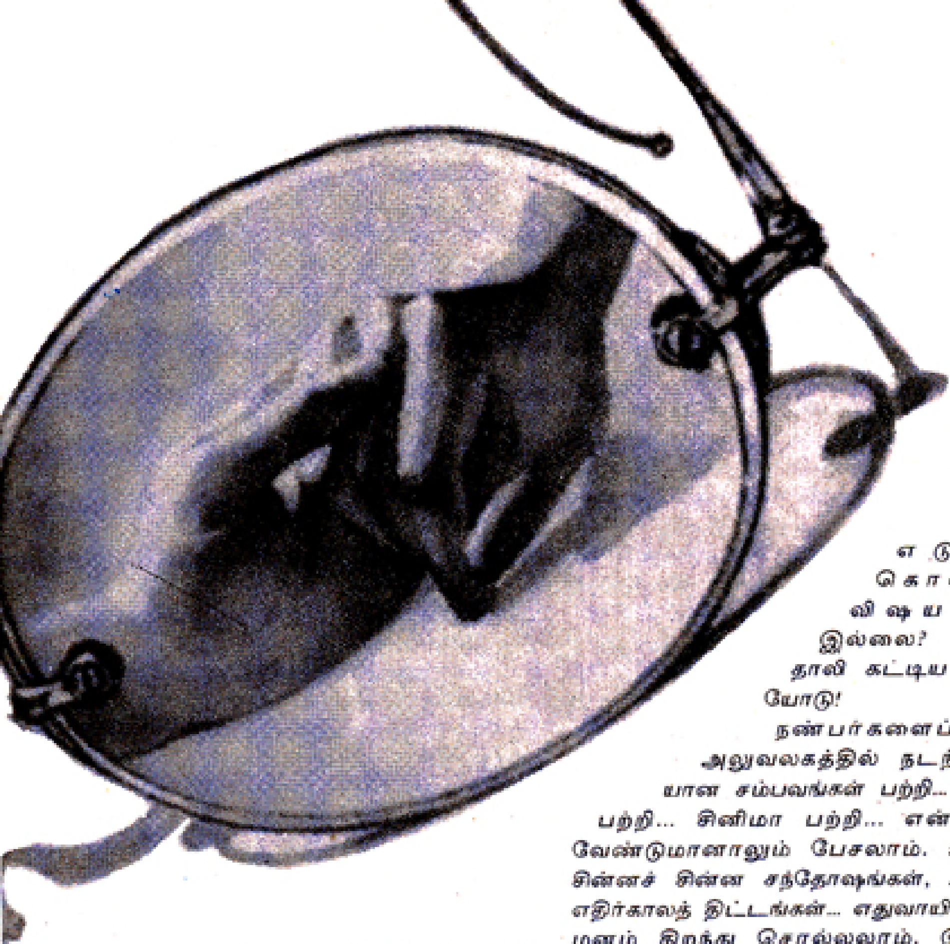
''ப்ரண்ட்ஸ்... ரிலேஷன்ஸ் இட்டேயானா ஊர் விஷயம் அத்தனையும் சிரிக்கச் சிரிக்கப் பேசறார். ஆனா வீட்டில் என்னிடம் ஒரே சிடுசிடுமயம் தான். சாப்பாடு எடுத்து வச்சாச்சா... காப்பி போட்டாச்சா....ன்னு அன்றாடம் நாலு வார்த்தை பேசறதோட சரி. ஊருக்குப் போறதாயிருந்தா கூட எங்கே போறார்... என்ன விஷயமா போறார்... எத்தனை நாளில் வருவார்னு சொல்றதில்லே. ஏதோ... எங்க லைஃப்பும் ஓடிட்டிருக்கு'' – என மனம் வெதும்பி வருந்தும் சகோதரிகள் பலர் நம்மிடையே இருக்கவே செய்கிறார்கள்.

நிஜத்திலுமே இது கொடுமையானது தான்! 'சகலமும் நீயே' என்று நம்பி வந்த கணவனா



கப்பட்டவன், யாரோ முகம் தெரியாத அன்னியன் போல் நம்மிடம் பாராமுகம் காட்டுவதென்பது சகிக்க முடியாத விஷயம் தான்!

சில கணவன்மார்களின் இத்தகைய போக்கிற்குக் காரணம் என்னவாயிருக்கும்? – ஆண் மகன் என்றால் எப்படி வேண்டுமானாலும் நடந்து கொள்ளலாம் என்கிற



அலட்சியமா? மௌனம்தான் ஒருவித பயத்தையும் மரியாதையையும் ஏற்படுத்தித் தரும் என்ற தவறான எண்ணமா? அல்லது மனைவிக்கு அதிகம் இடம்கொடுத்து விடக் கூடாது என்கிற குறுகிய மனப்பான்மையா?

எதுவானாலும் இந்த ஒதுக்கமும் இறுக்கமும் வேண்டாமே. இல்லறத்தின் இனிமையே நாம் கலந்து பேசிக் கொள்வதிலும்... இன்ப துன்பங்களை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்வதிலும்தான் இருக்கிறது எனும்போது எதற்கு இந்த மௌன நாடகம்? வாழ்வை வறட்சியாக்கிக் கொள்வதற்கா?

வேண்டவே வேண்டாம். குடும்பத்திலிருந்து உங்களை நீங்களே தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளும் போக்கினை முதலில் நிறுத்துங்கள். மனைவி என்பவளை, சோறு பொங்கிப் போடுவதற்கும் வாரிசு பெற்று வளர்ப்பதற்கும் மட்டுமே இருப்பவள் என்று எண்ணாமல் நல்லதொரு சிநேகிதியாய் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். நெருங்கிய நண்பர்களிடம் எப்படிக் கலகலப்பாக இருப்பீர்களோ அதே போல் அவளிடமும் பேசுங்கள். பேசுவதற்கு என்று எடுத்துக் கொண்டால் விஷயங்களா இல்லை? அதுவும் தாலி கட்டிய மனைவியோடு!

நண்பர்களைப் பற்றி... அலுவலகத்தில் நடந்த சுவையான சம்பவங்கள் பற்றி... அரசியல் பற்றி... சினிமா பற்றி... என்று எதை வேண்டுமானாலும் பேசலாம். உங்களின் சின்னச் சின்ன சந்தோஷங்கள், ஆசைகள், எதிர்காலத் திட்டங்கள்... எதுவாயிருந்தாலும் மனம் திறந்து சொல்லலாம். இருதரப்பு உற்றார் உறவினர் பற்றிய அபிப்ராயங்களை ஒளிவுமறைவின்றி உங்களுக்குள் பரிமாறிக் கொள்ளலாம். நிறையோ... குறையோ அவளது சமையலின் தரம் பற்றி விமர்சனம் செய்யலாம். (உக்கும். சாம்பாரில் உப்பு ஒரு கல் தூக்கல் என்று சொல்லி விட்டாலே முகத்தை நாலு முழத்திற்கு தூக்கி வைத்துக் கொள்வார்கள் இந்தப் பெண்கள்! இதில் விமர்சனமாவது ஒன்றாவது என்கிறீர்களா? இருக்கட்டுமே! இது போன்ற சீண்டல்களும் ஊடல்களும் கூட இல்லாவிட்டால் பிறகு தாம்பத்யத்தில் சுவையேது?)

இந்த சகஜமான உரையாடல்கள்தான் உங்கள் மனைவியின் இதயத்தை உங்களுக்கு அருகாக இழுத்து வரும் மந்திரக்கயிறு. இல்லறத்தைப் பலப்படுத்துவதற்கு நீங்கள் இடும் உறுதியான அஸ்திவாரம்.

இது புரியாமல்... சம்பாதித்துப் போடுவதுடன் நம் கடமை முடிந்தது என்ற நினைப்பில் விட்டேற்றியாய் ஒதுங்கியிருப்பீர்களேயானால், உங்கள் மீது மட்டுமல்ல... உலகத்தின் மீதே உங்கள் மனைவிக்கு அலுப்புத் தட்டிப் போகும். ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்

ளாமல் உண்பதும்... உறங்குவதுமாய் இதென்ன இயந்திர வாழ்க்கை என்று வெறுத்தே போகும். அந்த வெறுப்பும் சலிப்பும் அவளது ஒவ்வொரு நடவடிக்கையிலும் எதிரொலிக்கத் தொடங்கும். விளைவு –

குடும்பத்தில் சந்தோஷம் என்பதே காணாமல் போகும். இதற்காக ஏற்படுத்தப் பட்டதுதானா திருமணமென்ற பந்தமும் சொந்தமும்?

குடும்பம் என்றிருந்தால் அங்கே கணவன் மனைவிக்கிடையே பரஸ்பர அன்பிருக்க வேண்டும். அனுசரணை இருக்க வேண்டும். அந்த அன்பும் அனுசரணையும் ஒருவருக் கொருவர் மனம் விட்டுப் பேசிக் கொள் வதாலும்... விட்டுக் கொடுப்பதாலும்தான் வளர முடியுமே தவிர, ஒரே வீட்டுக்குள் வாழ்வதனால் மட்டும் வந்து விடுவதில்லை.

ஆகவே எந்த விஷயமாயிருந்தாலும் சரி – உங்கள் மனைவியின் அபிப்ராயத்திற்கும் சம மதிப்புத் தாருங்கள். பிக்னிக் செல்வது போலான சின்னச் சின்ன விஷயமாகட்டும்... பிள்ளைகளின் படிப்பு, வளர்ப்பு, திருமணம் போன்ற முக்கிய விவகாரங்களாகட்டும் – 'நான் எடுப்பதுதான் முடிவு' என்னும் ரீதியில் நீங்களே தன்னிச்சையாய் செயல்படாமல் அவளையும் கலந்தாலோசியுங்கள். இது உங்களிருவரிடையே விரிசல் தோன்றாமல் தடுப்பதோடு, நம் வீடு... நம் குடும்பம்... நம் பொறுப்பு என்றதொரு இணைந்த உணர்வை ஏற்படுத்தும். இந்த இணைப்பும் பிணைப் பும்தான் இனிய இல்லறத்தின் ரகசியம்.

கவனித்துப் பாருங்கள். கணவனும் மனைவியும் கலகலவென பேசிக் கொள்ளும் குடும்பங்களில் ஒருவித உற்சாகமும் அன் யோன்யமும் தெரியும். 'நீ சொல்லி நான் என்ன கேட்பது' என்ற ஈகோ பார்க்காத நேசம் தெரியும். வேடிக்கைக்காக வேண்டு மானால் ஒருவரையொருவர் குறைபாடிக் கொள்வார்களே தவிர, மூன்றாமவரிடம் மற்றவரைக் கொஞ்சமும் விட்டுத் தர மாட் டார்கள். பிறர் குறைத்துப் பேச அனுமதிக் கவும் மாட்டார்கள். காரணம் அவர்களுக் கிடையிலான ம்யூச்சுவல் அண்டர் ஸ்டாண்டிங். 'அடடா... தம்பதிகள் என்றால் இப்படியல்லவா இருக்க வேண்டும்! நாமும் இருக்கிறோமே எலியும் பூனையுமாய்...' என்று அங்கலாய்த்துக் கொள்பவர்கள் கூட அந்த நேசத்திற்கான அடிப்படை எது என்பதை யோசிக்கத் தவறி விடுவதுதான் இதில் துரதிருஷ்டம்.

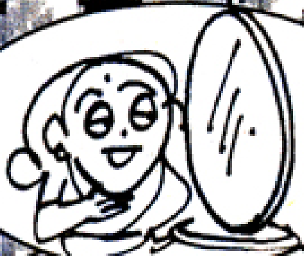
இன்றும் நம்மவர்களில் பலர்,

தம் அலுவலகத்தில் ஏதேனும் பிரச்னை என்றாலோ... வியாபாரத்தில் நெருக்கடி என் றாலோ... ஆத்திரம் மொத்தத்தையும் கொண்டு வந்து கொட்டுவது மனைவியின் மீதுதான்! பிரச்னைக்கும் அவளுக்கும் சம்பந்தம் இருக்கிறதோ இல்லையோ... தம் கடுப்பைக் காட்டியாக வேண்டும் அவர்களுக்கு. காட்ட லாம் – தவறில்லை. மனதிலுள்ள கோப தாபங்களுக்கு வடிகால் தேடுவது மனிதர் களின் இயல்புதான். ஆனால் எதற்கும் ஒரு வரைமுறை வேண்டாமா?

மனைவியாகப்பட்டவளிடம் உங்கள் பிரச்னை இன்னதென்று மனம்திறந்து சொல் லலாம். விலாவாரியாகச் சொல்ல விரும்பாத பட்சம் (அதாவது உங்கள் ஈகோ இடம்தராத பட்சம்) அட்லீஸ்ட் ஒரு குறிப்பாவது காட்டலாம். இங்கிதமாய் அவள் ஒதுங்கிக் கொள்வதோடு குழந்தைகளிடமும் 'அப்பா ஏதோ கோபத்திலிருக்கிறார். அவரைத் தொந்தரவு செய்யக் கூடாது' என எச்சரித்து வைப்பாள். அதை விட்டு,

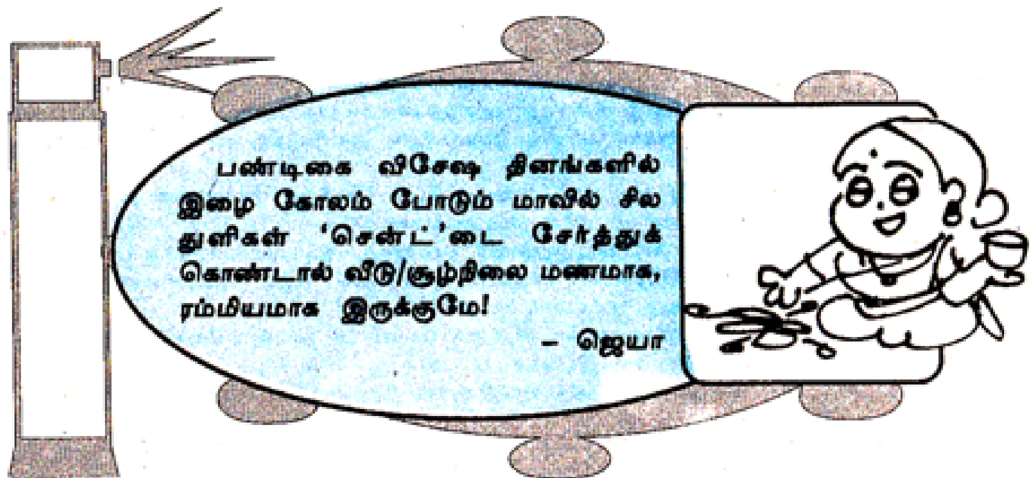
'சும்மாவே மனுஷனுக்கு ஆயிரத்தெட்டு டென்ஷன். வீட்டிலேனும் நிம்மதியாக இருக்க விட்டுத் தொலைகிறீர்களா...' என திடீர் கூச்சல் போடுவதாலும், முகத்தைக் கடுகடு வென வைத்துக் கொள்வதாலும் யாருக்கு லாபம்?

'எங்கள் பிரச்னைகளைச் சொல்லி அவளையும் வீணாக ஏன் கவலைப்பட வைப்பானேன் என்றுதான் நாங்கள் சொல்வ தில்லை' என்ற சால்ஜாப்பெல்லாம் இங்கே வேண்டாம். காரணம் புரியாத உங்கள் கோபத்தை விட எந்தப் பிரச்னையும் அவளை அதிகம் வருத்திவிடப் போவதில்லை. கணவர்



டீ போட்ட பிறகு அந்த டீத்தூளில் கொஞ்சம் வெந்நீர் விட்டு வைத்து வடிகட்டி கண்களைக் கழுவி வந்தால் கண்களின் கருப்பு வளையம் சுருக்கம் நீங்கும். தூங்கப் போகும் முன் கழுவலாம்.

— கமலா வியாசராவ்



தனது எல்லா கஷ்ட நஷ்டங்களையும் தயங்காமல் தன்னுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார் என்கிற நினைவே பெண்களைப் பொறுத்த வரையில் நிறைவான விஷயம்தான் என்பதை நினைவில் வையுங்கள்.

அதே ரீதியில் – கணவனும் தனது பிரச்னைகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என விரும்புகிறாள். நெஞ்சிலுள்ள குறைகளைக் கொட்டும்போது முகம் சுளிக்காமல் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டுமென எதிர்பார்க்கிறாள். குறையை நிவர்த்தி செய்கிறீர்களா.... இல்லையா என்பதல்ல விஷயம். அவளது உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்கிறீர்களா இல்லையா... அதுதான் அங்கு முக்கியம். அப்படி நீங்கள் காதில் போட்டுக் கொள்ள மறுக்கும்போதுதான் நான்கு சுவர்களுக்குள் இருக்க வேண்டிய வீட்டு விவகாரம் அக்கம் பக்கத்து வீடுகள் வரை அம்பலமாக்கப் படுகின்றன.

உதாரணத்திற்கு –

மாமியார் மருமகளுக்கிடையே ஏதோ மனக்கசப்பான சம்பவம் ஒன்று நடந்து போனதாய் வைத்துக் கொள்வோம். அது குறித்து தன் கணவனிடம்தான் முதன் முதலில் சொல்லி ஆறுதல் தேட விரும்புவாள் ஒரு பெண். அந்தச் சமயத்தில், 'சரி விடு... அம்மா பெரியவர். உன்னைத் தன் பெண் போல் எண்ணி உரிமையுடன் பேசி விட்டார். இதற்காகப் போய் வருத்தப்பட்டுக் கொண்டிருக்கலாமா' என இதமாக நாலு வார்த்தை கூறினீர்களானால் விஷயம் அத்தோடு முடிந்து போகும். தன் பிறந்தகத்தாரிடம் கூட இதுபற்றி பெரிதாக பிரஸ்தாபிக்க மாட்டாள். மாறாக, 'என் அம்மாவைப் பற்றி என்னிடமே கம்ப்ளைண்ட் செய்கிறாயா! தொலைத்து விடுவேன் தொலைத்து. அவர்கள் என்ன செய்தாலும் நீ பொறுத்துத்தான் போக வேண்டும்' என்று சட்டம் போட்டீர்களானால் அடுத்த கட்டமாக, தன் மனச் சுமையை இறக்குவதற்கு அவள் தேடிப் போவது அக்கம் பக்கத்து சிநேகிதத்தைத்தான்.

ஆக – விரும்பாத ஒரு தவறை உங்கள் மனைவி செய்வதற்கு நீங்களே உடந்தையாகிப் போகிறீர்கள். கொஞ்சமே கொஞ்சம் அனுசரணை வார்த்தைகளால் இதனை மிக அழகாகத் தவிர்த்திருக்கலாமே!

இன்னும் இது போல் –

இரவு வீடு திரும்ப தாமதப்படுத்துகிறார் – சமயங்களில் எங்கே போகிறார்... எதற்காக போகிறார் என்பதையே தெரிவிப்பதில்லை – 'உங்களோடு போனில் பேசியது யார்' என்று கேட்டால் கோபப்படுகிறார் என்பது போன்ற சந்தேகக் குற்றச்சாட்டுக்கள் மனைவியிடமிருந்து எழுவதற்குக் காரணமே கூட உங்களது இந்த இறுக்கமான சுபாவம்தான். விஷயம் எதுவானாலும் வெளிப்படையாய்ச் சொல்லி விடும் பட்சம் குடும்பத்தில் சந்தேக விருட்சத்திற்கே சத்தியமாய் இடமிருக்காது.

எனவே, நீயா... நானா என்ற மனோ பாவத்தை விட்டு விட்டு மனைவியுடன் முடிந்தவரைக்கும் நிறையப் பேசுங்கள். குடும்பத்தவர் அனைவரிடமும் மலர்ச்சியுடன் இருங்கள். இம்மாதிரியான பேச்சும் மலர்ச்சியும் உங்களது டென்ஷனை வெகுவாகத் தளர்த்தும். தேவையற்ற ஈகோவை கட்டுப் படுத்தும். அருமைக் குழந்தைகளைச் சந்தோஷப்படுத்தும். குடும்பத்தில் அமைதியைக் கொண்டு வரும். அத்துடன் –

வயோதிக காலம் வரையிலும் உங்கள் இல்லறத்தை ஆனந்தமாக வழிநடத்திச் செல்லும்.

— சூரியா சிதானந்த்

மே '98

இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 – ஆம் பாதம்.

ராகு, புதன் ஆகிய இரு கிரகங்களைத் தவிர மற்ற எல்லா கிரகங்களும் மாதத்தின் முற்பகுதியில் நன்கு சஞ்சரிக்கிறார்கள். அதனால் எடுத்த காரியங்களில் வெற்றி உண்டு. அது அரசாங்கப் பணியானாலும் சரி, அல்லது குடும்பத்தில் கவனிக்க வேண்டிய கடமையானாலும் சரி நினைத்தபடி நன்கு நிறைவேறும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சிலருக்குச் சில இனங்களில் குறுக்கீடுகள் வரலாம். அவை எதிரிகளாலும் ஏற்படலாம். அல்லது அரசுத் துறையில் அனுகூலமாக இருக்கும் தருவாயில் ஏதேனும் எதிர்ப்புத் தோன்றி உங்கள் கோரிக்கை கிடப்பில் விழுந்தும் விடலாம். ஏமாறவும் வாய்ப்பு உள்ளது. அது திருடர்களாலோ அல்லது கடன் சம்பந்தமான பைசல் விஷயமாகவும் கூட ஏற்படலாம். இருப்பினும் குருவும் கேதுவும் 11-ல் இருப்பதால் முடிவில் எல்லாம் நல்லபடியாகவே முடியும். ஆரம்பத்தில் அப்படி எழுதிவிட்டு இறுதியில் இப்படியும் எழுதுகிறீர்களே எனக் கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா? எச்சரிக்கை ஒன்றைத் தந்து விட வேண்டியது நமது கடன். மாணவர்களுக்கு நல்லதொரு காலகட்டம். நன்கு தயாரித்து எழுத வேண்டியவற்றை நன்கு எழுதி எடுக்க வேண்டிய மதிப்பெண்களுக்கு அதிகமாக எடுத்தால் உங்கள் மதிப்பு உயரும். பாம்பன் சுவாமிகளின் ஷண்முகக் கவசத்தைப் படியுங்கள். வாய்ப்புப் பெற்றவர்கள் வண்ணான்துறையில் உள்ள அடிகளார் சமாதிக்குச் சென்று வாருங்கள். பாண்டிச்சேரி அன்னையையும் தொழலாம். நம்பிக்கைதான் முக்கியம். சுக்கிரன் சுபநிகழ்ச்சிக்கு வழிசெய்கிறார். ஒரு நீண்ட தூர பிரயாணம் கூட செய்யலாம். மாதக் கடைசியில் குரு சற்று மீனராசியிலிருந்து சஞ்சலம் தரலாமென்றாலும் அவரது ஆட்சி வீடாதலால் அதிகம் கவலைப்படத் தேவையில்லை.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரன் மட்டுமே உதவும் நிலையில் உலா வருகிறார். மற்றவர்களில் ஆட்சி பெற்றுள்ள செவ்வாயும், உச்சம் பெற்றுள்ள சூரியனும் உதவவில்லை என்றாலும் உபத்திரவம் செய்ய மாட்

டார்கள். குரு கூட மாதத்தின் கடைசியில் உதவலாம். எனவே சற்று எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டிய மாதம். வரவு பத்து பைசா என்றால் செலவு இருபது பைசாவாக இருக்கும். அந்த அளவிற்கு விரய பாவத்தில் உள்ள கிரகங்கள் அனாவசியச் செலவுகளுக்குக் காரணமாகலாம். நீச்ச சனி என்பதால் ஏழரை சனி என்ற நிலையில் தொல்லைகள் குறைவாக இருக்கலாம். ஏனெனில் உங்கள் ராசிக்குச் சனி தரும கருமாதிபதி யோககாரகன் அல்லவா? ராகு சுகஸ்தானம், மாதுர் ஸ்தானம் எனக் கூறப்படும் நான்காமிடத்தில் உள்ளதால் தாயாரின் உடல்நிலை பாதிக்கப் படலாம். 10-ல் உள்ள கேது கைகூடிவரும் நிலையிலிருந்த ஒரு இனத்தில் ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம். நிதிப் பொறுப்பில் உள்ளவர்கள் நன்கு சிந்தித்துச் செயல்படுதல் நன்று. சற்று கெடுபிடியான மாதமாக இருப்பதால் உங்கள் ஊரில் அல்லது மிக அருகில் உள்ள ஸ்ரீராகவேந்திர பிருந்தாவனம், மற்றும் சிவாலயங்களுக்குச் சென்று வழிபடலாம். ஆழ்ந்த நம்பிக்கைக் கொண்டவர்களை எத்தகைய தாழ்ந்த நிலையில் அவர்கள் இருந்தாலும் ஆண்டவன் தோன்றாத்துணையாக இருந்து உதவுவார். பாம்பன் சுவாமிகளின் ஷண்முகக் கவசம் படிக்கலாம்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

பலவிதத்திலும் பயன்தருகின்ற மாதமாக இருக்கும். குழந்தைகளின் கல்வியில் முன்னேற்றம் உண்டு. வசூலாகாதிருந்த கடன் அல்லது கைமாற்றுப் பணம் உங்களைத் தேடி வரும். சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நன்கு குறிப்பிட்ட தினத்தில் நடக்கும். வெளிநாட்டிலிருந்து நல்ல செய்திகள் வரும். வீடு ஒன்றை வாங்கலாம். அல்லது வீடு கட்ட இடமாவது வாங்குவீர்கள். எதிர்பாராத வெற்றி ஒன்றை எதிர்பார்க்கலாம். அது நீங்கள் என்றோ கலந்து கொண்ட போட்டியின் முடிவாக இருக்கும். நீங்கள் மறந்திருந்த நேரத்தில் அதற்குரிய பரிசுத் தொகை, அல்லது பொருள் உங்களை வந்தடையலாம். புதுப்பெண் ஒருத்தியினால் பலவித அனுகூலங்களையும் பெறலாம். எனினும் 10-ல் உள்ள கேதுவால் உடல்நிலை பாதிக்கப்படலாம். எதற்கும் ஒருமுறை ஏதேனும் அருகில் உள்ள விநாயகருக்கோ, விஷ்ணுவுக்கோ அர்ச்சனை செய்யுங்களேன். ஸ்ரீ விஷ்ணு ஸகஸ்ரநாமம், ஸ்ரீ கணேச பஞ்சரத்தினம் இவைகளைக் கூட படிக்கலாமே? மொத்தத்தில் நல்லதொரு மாதமென்றே குறிப்பிடலாம். அரசுப் பணியில் உள்ளவர்களுக்குப் புதிதாக நகை வாங்கக்கூடிய பாக்கியத்தை மாத ஆரம்பத்தில் செவ்வாய் தரலாம். குருவின் அருட்பார்வையால் இந்த ராசிக்காரர்களில் குழந்தைகளுக்காக ஏங்குவோருக்குப் புத்திர பாக்கியம் உண்டாகலாம். ஆனால் ஜாதகத்தில் புத்திரதோஷம் தரக்கூடிய நிலையில் ஆண்கள் ஜாதகத்தில் 5-லும் பெண்கள் ஜாதகத்தில் 9-லும் ராகு இருக்கலாகாது என்பது முக்கியம்.



'ஜாம்' பதமாகி விட்டதா என்று பார்ப்பதற்கு ஒரு கிண்ணத்தில் தண்ணீர் வைத்துக் கொண்டு அதில் ஜாமை போட்டால் கரையாமல் இருக்க வேண்டும். அது போல் ஸ்பூனில் இருந்து வடியும்போது V வடிவில் இறங்க வேண்டும்.

— அஞ்சலி



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4–ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

சூரியனும் புதனும் மாதம் பூராவும் உதவும் நிலையில் உள்ளதால் இதுவரை இருந்த சிரமங்கள் குறையலாம். நீண்ட காலமாக உங்கள் மனதில் இருந்த ஏக்கம் ஒன்று மறைந்து, அதற்குப் பதிலாக ஆக்கப்பூர்வமான ஒரு செயலில் வெற்றியடைவீர்கள். இந்த நிலை உங்களது குடும்பத்திலிருந்து ஒருவரின் மணவாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட விரிசலாகவும் இருக்கலாம். அல்லது தொழிலில் ஏற்பட்ட கொடுக்கல் வாங்கலில் ஏற்பட்ட சிக்கல் ஒன்றாகவும் அமையலாம். மொத்தத்தில் இந்த விஷயத்தில் மனதிற்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் விதத்தில் முடிவு அமையும். அஷ்டமஸ்தானத்தில் உள்ள குருவும் கேதுவும் சற்று உடல்நிலையையும் பாதிக்கலாம். தக்ஷிணாமூர்த்தி ஸ்லோகமோ, அல்லது ஸ்ரீவிநாயகப் புராணமோ படிப்பது நல்லது

எனத் தெரிகிறது. அதுபோலவே இரண்டா மிடத்து இராகுவாலும் தனநஷ்டமோ, திருட்டு பயமோ ஏற்படலாம். எனினும் விரயம் ஏதும் ஏற்படாமலிருக்க 12-ம் இடத்திற்கு குரு பார்வை உள்ளதால் கவலை வேண்டாம். ஆனால் எதிலும் எச்சரிக்கை தேவை. மாதத் தின் முற்பகுதியில் செவ்வாய் உதவவில்லை என்றாலும் மாதக் கடைசியில் உங்களுக்கிருந்த கடன் ஒன்றைத் தீர்க்க உதவுவார். சனி கூட உங்களுக்குச் சாதகமானதாக இல்லை. எனினும் வீட்டில் பக்தியுடன் இறைவனை நினைந்து வேண்டிக் கொண்டால் அனைத்தும் அடைய முடியும். அமைதியும் இருக்கும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

மாதம் பூராவும் சுக்கிரன் உங்களுக்கு அனுகூலமாகவே இருப்பதால் நல்லவை கூடுதலாக நடக்க வேண்டும். உங்களுடைய எந்த முயற்சியிலும் வெற்றி கிடைக்கும். இந்த ராசிக் கலைஞர் களுக்கும் மதிப்பு கூடுகின்ற வாய்ப்புக் கிடைக் கும். இந்த ராசி நடிக நடிகையர்களின் படங்கள் சக்கைப்போடு போடும். காவல் துறையினர்க்குச் சவாலாக இருந்தவர் களெல்லாம் சலாம் அடித்துக் கொண்டு வந்து சரணடைந்து, இவர்களுக்குப் பாராட்டையும் பரிசையும் வாங்கித் தந்து விடுவார்கள். கேது வும் குருவும் ஆன்மீகத் துறையில் ஈடுபட் டுள்ளவர்களுக்குத் தேவையான உதவிகளைப் பெற அருள்புரிவார்கள். போக்குவரத்துத் துறை, நிதித் துறையில் உள்ளவர்களுக்கும் நல்ல வருமானம் வரும். அதே சமயம் ஜென்ம ராகுவால் எதிர்பாராத சுபச் செலவுகளும் உங்களைத் தேடி வரும். குடும்பத்தில் நடக்க இருக்கும் சுபநிகழ்ச்சிகளால் உங்களது பங்கு கூடுதலாகவே இருக்கும். சனியினால் மனக் கவலைகளும், உடல் அலைச்சலும் ஏற்படும். எனினும் உங்கள் ராசிநாதன் வஸ்திரலாபம், வேறு ஏதேனும் பரிசுகள் இவைகளைப் பெற்றுத் தருவார். தல யாத்திரை ஒன்றில் உங்களுக்குப் புகழாரம் கிடைக்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் புதனால் சுகமுண்டு. கோர்ட்டு விவகாரத்தில் வெற்றியுண்டு. சில சந்தர்ப்பங் களில் உங்களது அபரிமிதமான முன்னேற் றத்தின் காரணமாக திருஷ்டி தோஷம் ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளதால் திருஷ்டி துர்க்கா ஹோமம் செய்வது நல்லது. வசதியும் வாய்ப் பும் வரும் போது திருஷ்டி தானாகவே வரும். நல்லதொரு மனமகிழ்வைத் தரும் மாதமென் றாலும் பெரும் பொறுப்புக்களை ஏற்றுள்ளவர்



களுக்குச் சற்று மன இறுக்கம் இருக்கத்தான் செய்யும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

ஆறில் உள்ள கேது எதிர் பார்க்கும் சுபநிகழ்ச்சி, அது எதுவானாலும் நடத்திக் கொடுப்பார். குரு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உங்கள் ராசியைப் பார்ப்பதால் கவலைப்படாமல் இருக்கலாம். உச்ச சூரியனும் செவ்வாயும் உதவாவிட்டாலும் தடங்கல் ஏதும் செய்ய மாட்டார்கள். மற்றபடி மாத ஆரம்பத்தில் சற்று டென்ஷன் ஏற்படத்தான் செய்யும். படபடப்பும் கூட ஏற்படும். ஆனால் பரிவர்த்தனை சனி இவற்றைச் சமாளிக்கும் வாய்ப்பைத் தருவார். அதே சமயம் சுப நிகழ்ச்சிக்கு வழிகோல இருக்கும் கேதுவும் எதிர்வரும் தடைகளைத் தகர்த்தெறிவார். பின் என்ன கவலையை விடுங்கள். தேர்வுகளை எழுதியுள்ள மாணவர்களுக்கு மதிப்புடன் கூடிய வெற்றி உண்டு. ஒரு தொலைதூரப் பிரயாணம் கூட ஏற்படலாம். விரய ராசியை குரு பார்ப்பதால் சுப விரயம் ஏற்படும் புதனால் வஸ்திர ஆபரணாதிகள் கிடைக்கும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் எதிலும் வெற்றி, மனநிம்மதி ஏற்படும். எனினும் விநாயகருக்கு விடியற்காலை 5 மணிக்கு எழுந்து, ஸ்தோத் திரம் கூறி, வீட்டிலேயே படம் வைத்து விடாமல் 5 நாட்கள் பூஜை செய்து பாருங்கள். பிறகு பாருங்களேன் அவர் உங்களை எப்படிப் பெருமைப்படுத்துகிறார் என்று. அவரது சக்தி



அல்ட்ரா கிரைண்டர் வைத்திருப்பவர்கள் ரொட்டி மாவு பிசைவதற்கு கொடுத்த உபகரணத்தைப் போட்டு, ஊறிய வடாம் மாவை சிறிது சுற்றி எடுத்தால் பிழிவதற்கு நன்றாக வரும்.
— டி. விஜயலட்சுமி

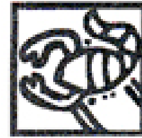
எப்படிப்பட்டது என்று. இந்த பூஜையை எத்துறையினரும் செய்து தமது குறைகள் நீங்கி கோலாகலமாக வாழ்வதைப் பார்க்கலாம்.



துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரனால் சுகமில்லை சஞ்சலம் இருக்கலாம். சிறு விஷயத்திற்கும் கூட வாழ்க்கைத் துணையுடன் வாக்குவாதம் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. மாத ஆரம்பத்தில் சனி, குரு கூட அனுகூலமாக இருப்பார்கள். இதனால் தொழில், உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்குப் பாதிப்பு இருக்காது. 11-ம் இடத்தில் உள்ள ராகு தன தான்ய லாபத்தைத் தர இருக்கும் போது குறை ஏதுமில்லை என்ற நிலை ஏற்படலாம். கவலை வேண்டாம். உச்ச சூரியனும், ஆட்சியில் உள்ள செவ்வாயும் உங்களுக்கு பொதுமக்களிடத்தில் செல்வாக்கை ஏற்படுத்தலாம். ஐந்தில் உள்ள கேது சில இனங்களில் இன்னல்களைத் தோற்றுவித்தாலும் அவைகள் உங்கள் அன்றாடப் பணிகளை பாதிக்காதவாறு ராகு பார்த்துக் கொள்வார். ஆக கேது கெடுப்பார். அதை ராகு தடுப்பார். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் புதன் எதிர்பாராத தனலாபத்தைத் தர வாய்ப்பு உள்ளது. மற்றபடி பொதுவாக அஷ்டமத்தில் உள்ள கிரகங்களுக்காகவும், சுக்கிரனுக்காகவும், கேதுவுக்காகவும், கடன், கோர்ட்டு விவகாரத் தொல்லைகளிலிருந்து விடுபடுவதற்காகவும் ருணஹரண கணபதி ஹோமம் அல்லது ஹேரம்ப கணபதி ஹோமம் ஒன்று நடத்தலாம். முக்கியமாக ஜாதகத்தில் கேதுவின் நிலை சரியில்லாமலிருந்து அவரது தசையோ புத்தியோ நடப்பவர்கள் மேலே கண்ட ஹோமத்தைச் செய்வது நல்லது. அல்லது நல்லதொரு வேதவித்துவை அணுகி ருணஹரண கணபதி மூல மந்திரத்தை அறிந்து பாராயணம் செய்யலாம்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 – ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் ஏறக்குறைய ஆறு கிரகங்கள் உங்களுக்குச் சாதகமாகச் சஞ்சரிக்கிறார்கள். அதனால் எத்துறையினர்க்கும் இச்சமயம் மனத்திற்குகந்த மாற்றமும் ஏற்படுத்துகின்ற நிலை காணப்படுவதால் புது முயற்சி எதுவானாலும் தைரியமாகச் செய்யலாம். புதுப்படமா ஏன் தயக்கம்? உடனே பூஜை போட்டு ஆரம்பியுங்கள். உத்தியோகத்திற்கு உத்தரவு வந்துள்ளதா? உடனே போய்ச் சேருங்கள். மேலதிகாரிகளிடம் ஏதேனும் வேலை ஆக வேண்டுமா? உடனே அவரைப் பார்த்து வேண்டியதைக் கேளுங்கள். உடனே கிடைக்கும். ஆனால் பத்தில் உள்ள ராகு ஜாதகத்தில் சரியாக இல்லாமலிருந்து அவரது தசையும் நடக்குமானால் துர்க்கை சம்பந்தமான வழிபாடுகளில் ஈடுபடுவது நல்லது. இல்லையெனில் உங்கள் புகழுக்கே சற்று சவால் வந்து சேரும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் எல்லா விஷயங்களிலும் ஒரு தேக்க நிலை வந்து நிற்கும். அதனால் முன்னெச்சரிக்கையாக புது முயற்சிகளை மாத ஆரம்பத்திலேயே செய்து விடுங்கள். ஒருசிலருக்கு விரும்பியபடி இடமாற்றமோ, பதவி மாற்றமோ ஏற்பட்டு அதனால் நன்மை ஏற்படலாம். மாதக் கடைசியில் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் எதிலும் செயல்பட வேண்டும். நல்லதொரு தசாபுக்தி நடப்பவர்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. வசதியும் வாய்ப்பும் உள்ளவர்கள் சோளிங்கனூர் ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயரையாவது, அல்லது மந்த்ராலய மகானின்

பிருந்தாவனங்களுக்காவது சென்று ஸ்ரீ குரு கடாட்சத்தைப் பெற்று வரலாம். மற்றபடி அன்றாடப் பணிகளில் தேக்கம் ஒன்றும் ஏற்படாது. சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வீர்கள்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 – ஆம் பாதம்.

சுக்கிரனும் கேதுவும் மாதம் பூராவும் நல்ல நிலையில் சஞ்சரிப்பதால் குடும்ப வாழ்க்கையில் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும், மனநிறைவும் ஏற்படும். சுப நிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கு வாய்ப்பு உண்டு. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சில எதிர்பார்த்த இனங்களில் வெற்றி உண்டு. இது எத்துறையினர்க்கும் பொருந்தும். தொலை தூரப் பிரயாணம் ஒன்றுக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. 9-ல் உள்ள ராகுவால் சில இனங்களில் தடை ஏற்படும். அல்லது முயற்சிகளில் வெற்றி கிடைக்காமலேயே போகலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அரசியல்வாதிகளுக்கு எதிர்பாராத பதவி இலாபம் ஏற்படும். எதிர்பார்த்துக் காத்திருப்பவர்களுக்கு திருமணமும் கைகூடி வரும். கணவன் மனைவிக்குள் அன்னியோன்யம் நன்கு அமையும். எனினும் புத்திரர்களால் ஒருசிலருக்கு மன அமைதி கெடலாம். இராசிநாதன் வக்ர கதியில் சஞ்சரிக்கும் போதும் தீமைகள் குறையும். மற்றபடி ஏற்றத்தாழ்வு மிக்க மாதமே! வீடு வாங்குகின்ற யோகத்தைச் சுக்கிரன் தர இருப்பதால் அதற்கான முயற்சியில் இறங்கலாம். 5-ல் ஆட்சியில் உள்ள செவ்வாயும், உச்சத்தில் உள்ள சூரியனும் உங்களுடைய சகோதரர்களுக்கும், தந்தைக்கும் ஏதோ ஒருவிதத்தில் தனலாபம் தர இருக்கிறார்கள். காவல் துறையினர்க்கும், கல்வித் துறையினர்க்கும் பொறுப்புணர்ந்து நடந்து கொண்டு, பாராட்டும், பரிசும் பெற உதவுகின்ற நிலை. எனவே பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். கலைத் துறையினர்க்கு அரசுத் துறையிலிருந்து எதிர்பார்த்த ஆதரவு கிடைக்கும். புதுப்படங்கள், ஒப்பந்தங்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுவதற்குரிய மாதமாகும். 9-ல் உள்ள ராகுவுக்காக, துர்க்கைக்கு அர்ச்சனை செய்யுங்கள். அனைத்தும் நல்லபடி நடக்கும். நல்லதொரு மாதம். நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரன் வேண்டிய அளவுக்கு உதவும் நிலையில் இருப்பதுடன், குருவும் 2-ல் நல்ல நிலையில் சஞ்சரிப்பதால் சுபகாரியம் கைகூடி வரும். அது திருமணமாகவோ அல்லது வேறு சுபநிகழ்ச்சிகளாகவோ கூட இருக்கலாம். வேலைக்கு விண்ணப்பித்தவர்களுக்கு அனுகூலமான பதில் வரும். அது போலவே வெளிநாட்டு வாய்ப்பும் ஏற்படும். மாதக் கடைசியில் புதன் தனலாபம் ஒன்றைத் தருவார். செவ்வாயும், சனியும் உதவவில்லை என்றாலும், தீய பலனைத் தரமாட்டார்கள் என நம்பலாம். ஏனெனில் அவர்கள் அமர்ந்துள்ள நிலை அப்படி உள்ளது. மற்றபடி வேறு கிரகங்கள் உதவும் நிலையில் இல்லை. சற்று ஏறுமாறான மாதமே. கலைஞர்கள் மட்டுமே புது முயற்சிகளில் ஈடுபடலாம். நிதி விஷயங்களில் பொறுப்பேற்றவர்கள் சற்று கூடுதல் பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ள வேண்டிய காலகட்டம். வங்கிப் பணியாளர்கள், போக்குவரத்துத் துறையினர், ஆசிரியப் பெருமக்கள் ஆகிய இந்த இராசியைச் சேர்ந்தவர்கள் சற்றுக் கவனமுடன் செயல்படுவது நல்லது. சிறு அலட்சியம் கூட உங்களைப் பழிவாங்க எண்ணும் எதிரிகளின் லட்சியத்தை நிறைவேற்றிட உதவிடும் என்பதை மனதில் கொள்வது நல்லது. எந்தச் சமயத்திலும் பொறுமையை விட்டு விடாதீர்கள். ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயரைத் துணை கொள்க.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி முதல் மூன்று பாதங்கள்.

சுக்கிரன் உங்களது குடும்பங்களுக்கும், பொருளாதார உயர்வுக்கும் உத்திரவாதம் அளிக்கிறார். இது எத்துறையினர்க்கும் பொருந்தும். இந்த மாதத்தில் இராகு, கேது தவிர மற்றவர்கள் உதவிடும் நிலைதான் தெரிகிறது. புதன் மாதக் கடைசியில் எதிர்பாராத தனலாபத்தை அல்லது தேவையானதொரு உதவியைத் தரலாம். அதனால் பயன் உண்டு. சூரியன் அரசுத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு தனலாபமோ, கூடுதலான ஊதியமோ தர உதவலாம். செவ்வாய் எரிபொருள் துறையினர், மற்றும் காவல், சுங்கம் ஆகிய துறையினர்க்கு வெற்றியைப் பெற உதவுவார். வீடு அல்லது வீடு கட்ட நிலம் வாங்கக் காலம் கனிந்து வந்துள்ளது. பயன்படுத்துவது நல்லது. முயற்சியும் தேவையல்லவா?

மாதம் ஒரு மந்திரம்

வணக்கத்துக்குரிய ஸ்ரீ துர்கை

ராகுவுக்குரிய அதிதேவதைகளாக காளி, துர்கை, மாரியம்மன் ஆகியவர்களைக் குறிப்பிட்டாலும், அவர்களில் அதிமுக்கியத்துவம் துர்கைக்கே தரப்படுகிறது. சிவாலயங்களில் கர்ப்பக்கிரகத்திற்கு வட புறத்தில் அமர்ந்து பக்தர்களைப் பரிபாலிப்பவள் துர்கை. அப்படிப்பட்ட துர்கையை பின்வரும் ஸ்லோகத்தால் தினமும் பாராட்டி வணங்க வேண்டும்.

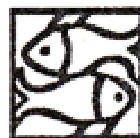
நமஸ்தே ஜகச்சிந்த்யமான ஸ்வரூபே
நமஸ்தே மஹாயோகினி க்ஞானரூபே!
நமஸ்தே நமஸ்தே ஸதானந்த ரூபே
நமஸ்தே ஜகத் தாரிணி த்ராஹி துர்கே!

"உலகத்தாரால் உரிய முறையில் தியானிக்கத் தகுந்த உன்னத உருவத்தையுடைவளான உங்களுக்கு வணக்கம். மகா யோகினியும் ஞான உருவமாகவும் உள்ள தங்களுக்கு நமஸ்காரம். என்றென்றும் ஆனந்த ஸ்வரூபமாக விளங்கும் உங்களுக்கு நமஸ்காரம்" என்பது கருத்து.

தற்சமயம் தனது பகைவீடான சிம்மத்தில் உள்ள ராகுவால் எந்தவித தீமையும் ஏற்படாமலிருக்கவும், அறிவாற்றல் பெருகவும், தினந்தோறும் குறைந்தது 11 முறையாவது மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஸ்லோகத்தைப் படித்துப் பயன்பெற வேண்டுமென இத்தமிழ்ப் புத்தாண்டு தினத்தில் அன்பர்களை வேண்டுகிறோம்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

இராசிநாதன் இரண்டிலிருந்து மூன்றாமிடத்திற்குச் சென்று நீச்சம் பெறுகிறார். எனினும் ஏழரை சனியிலிருந்து விடுதலை கிடைப்பதே போதுமே! சனிபகவானுக்கு அர்ச்சனை போன்ற வழிபாட்டினைச் செய்து நன்றியைக் கூறுங்கள். கடந்த காலத்தில் சோதனைக்கும் வேதனைக்கும் உங்களை ஆளாக்கி உங்கள் சாதனைகள் அனைத்தையும் வீணடித்தாலும், அவை யனைத்திற்கும் ஈடாக இனி நன்மை புரிவார். கவலை வேண்டாம். மற்றபடி ஆத்ம பலத்தைப் பெற்று அதனால் பெருமை பெறுவீர்கள். ஆஞ்சநேயரையும், பாண்டிச்சேரி அன்னையையும் வேண்டிக் கொள்ளுங்கள். முடியுமானால் ஏதேனும் தல யாத்திரையை மேற்கொள்ளுங்கள்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

ராகுவும், மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியனும், செவ்வாயும் உதவிடும் நிலை. நினைத்தபடி சுப காரியம் நிறைவேறிடும். கண் பாதிக்கப்படலாம். உடைமைகளைப் பாதுகாப்பது முக்கியம். அதுவும் பிரயாண சமயத்தில் வீட்டை விட்டு வெளியே போகுமுன் நன்கு எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுங்கள். நிதித் துறையினர் நன்கு திட்டமிட்டுச் செயல்படுதல் பணிகளை ஆற்றுதல் ஆகியவைகளைப் பின்பற்றுவது நலம். எவரையும் எளிதில் நம்பி உங்கள் மனதைத் திறந்து பேசாமலிருப்பது நல்லது. பிறரைப் பற்றிய விமரிசனம் செய்யாதீர்கள். இது அரசியல் துறை, அரசியல், காவல் துறையினர்க்கும் பொருந்தும். ஒரு பெண்ணால் சில சஞ்சலங்கள் ஏற்படலாம். எனினும் சுக்கிரனது அருளாலும், பிற்பகுதியில் இராசிக்கு வரும் இராசிநாதனின் அருளாலும் எல்லாம் நல்லபடியே நடக்கும். புத்திரோற்பத்திக்கு வாய்ப்பு உண்டு. வெளிநாட்டுக்கும் போய் வரலாம். இனிவரும் மாதங்களில் சற்று முன்னேற்றத்தைப் பார்க்கலாம். என்றோ பழகி, எப்படியோ பிரிந்து விட்ட உறவினர் அல்லது பால்ய நண்பர் உங்களை எதிர்பாராத இடத்தில் சந்திப்பார். அதனால் நன்மையுண்டு. பாம்பனடிகளாரின் ஷண்முகக் கவசத்தை ஆழ்ந்த நம்பிக்கையுடன் படியுங்கள்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

இனிய பயணத்திற்கு இத்தனை இடங்களா இந்தியாவில்?

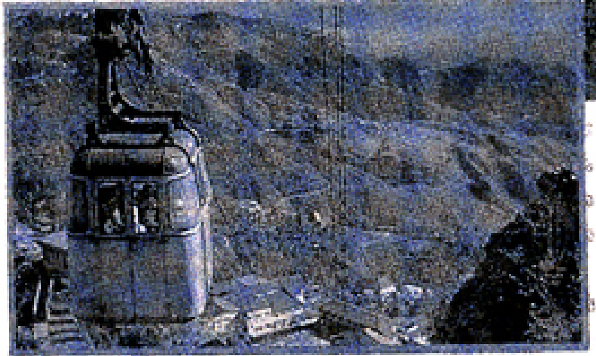
(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...)

18. ஆந்திரப் பிரதேசம்

ஆந்திர மாநிலத்தில் நிறைய கோவில்கள் உள்ளன. சென்னையிலிருந்து 120 கி.மீ. பயணம் செய்தால் காளஹஸ்தியை அடையலாம். கோவில் தரிசனம். பின்பு திருப்பதி; திருப்பதியிலிருந்து மதனபள்ளி வழியாகச் சென்றால் கர்நாடக எல்லையருகில் உள்ள லேபாக்ட்சியை அடையலாம். இந்தியாவிலேயே பெரிய நந்தி இங்குள்ள கோவிலில் தான் உள்ளது. இங்கிருந்து வடக்கே சென்றால் புட்டபர்த்தியை அடையலாம். பின்பு அனந்தப்பூர் வழியாக அகோபிலம் செல்லலாம். அகோபிலம் கோயில் புகழ்பெற்றது. அகோபிலத்திலிருந்து மாண்டியால் வழியாக மகாநந்தியை அடையலாம். 100கி.மீ. தூரம். கோயிலும் மூலிகை நீருற்றும் புகழ்பெற்றவை. மகாநந்தியிலிருந்து மந்த்ராலயம் வெகு அருகில்தான் உள்ளது. மந்த்ராலயத்திலிருந்து ஸ்ரீ சைலம் செல்லலாம். நந்தியே மலைவடிவம் கொண்டதாகக் கருதப்படுகிறது. சுந்தரர் பாடிய சிவஸ்தலம். பன்னிரண்டு ஜோதிர் லிங்கங்களுள் இது இரண்டாவதாகும்.

ஸ்ரீசைலத்திலிருந்து ஆலம்பூர் செல்லலாம். அழகிய சிற்ப வேலைப்பாடுகள் உடைய கோவில் இங்குள்ளது. ஆலம்பூரிலிருந்து நீங்கள் வடதிசையில் 200 கி.மீ. பயணம் செய்தால் ஹைதராபாத்தை அடையலாம். ஹைதராபாத்துக்கு முன்னால் அருகில் உள்ள கோல்கொண்டா கோட்டையையும் பார்த்துவிட்டு வரலாம். ஹைதராபாத் என்றதும் நினைவுக்கு வருவது சார்மினாரும் அதனைச் சுற்றியுள்ள வளையல் கடைகளும்தான். நிஜாம் மன்னர் சேர்த்து வைத்த காணற்கரிய பல பொருட்களை சாலர்ஜங் மியுசியத்தில் கண்டு மகிழலாம். அங்கிருந்து கிழக்குத் திசையில் நீங்கள் 350 கி.மீ. பயணம் செய்தால் பத்ராசலம் வந்தடையலாம். புண்ணியத் தலம் பத்ராசலத்திலிருந்து சிம்மாசலம் சென்றால் மலைமேல் உள்ள ஸ்ரீநாராயண மூர்த்தியை தரிசிக்கலாம்.

ரிக அருகில் உள்ள இடம்



விசாகப்பட்டினம். 30 கி.மீ. கடற்படைத்தளம். மலைகள் சூழ்ந்த கடற்கரை நகரம். மலைமேல் உள்ள கோவில் அவசியம் பார்க்க வேண்டிய இடம். அன்னவரம் (சத்யநாராயண விரதத்திற்குகந்த சத்தியநாராயணசாமி கோவில்) தக்ஷராமம் (தக்ஷயாகம் நடந்த இடம்) பீமாவரம்

சுந்தரம்

(ஸ்ரீ சோமேஸ்வர் கோவில்) வழியாக விஜயவாடா வந்து சேரலாம். மங்களகிரி, உதய கிரி, நெல்லூர் வழியாக சென்னை திரும்பலாம். கடல் போல் பரந்து காணப்படும் நாகார்ஜுனசாகர் காண வேண்டும் என்றால் விஜய வாடாவிலிருந்தும் செல்ல லாம். அல்லது ஸ்ரீ சைலம் போனால் அங்கிருந்தும் போக லாம். மொத்தத்தில் ஆந்திரப் பயணம் கோயில்கள் நிறைந்த பயணம். ராயலசீமாவைத் தவிர பெரும்பாலும் மற்ற இடங்கள் எல்லாம் கிருஷ்ணா.





கோதவரியால செழுமையாக உள்ள இடங்கள்.

19. கர்நாடக மாநிலம்

நமது பக்கத்து மாநில மான கர்நாடகாவில் நிறைய பிக்னிக் ஸ்பாட்டுகளும் புண் ணியத் தலங்களும் உள்ளன. முதலில் பெங்களூர். ஒரு காலத்தில் கார்டன் சிட்டி என்று பெயர் பெற்ற 'தோட்ட நகர'மாக இருந்த ஊர். காலம் செல்லச் செல்ல மக்கள் தொகை பெருகப் பெருக இப் போது எல்லாமே மாறிப் போய்விட்டது.

பெங்களூர் நகரைச் சுற்றிப் பார்த்துவிட்டு ஸ்ரீரங்கப்பட் டினம் பயணம். சிறிய தீவு. பிரிந்த காவேரி மறுபடியும் ஒன்று சேரும் அந்த இடம் சரித்திரப் பிரசித்தி பெற்ற அழகிய இடம். பார்க்க வேண்டிய இடம். ஸ்ரீரங்கப்பட்டினத்திலிருந்து சிவசமுத்திரம் நீர் வீழ்ச்சியைப் பார்க்கச் செல்லலாம், அல்லது நேராக மைசூர் போய்விடலாம். பிருந்தாவனம், அரண்மனை, சாமுண்டீஸ்வரி கோயில் பார்த்துவிட்டு காவேரி நதியின் பிறப்பிடமாகிய தலைக்காவேரிக்குச் செல்லலாம். தலைக்காவேரிக் குளத்தில் புனித நீராடலாம். மிக அழகிய இடம்.

தலைக்காவேரியிலிருந்து தர்மசாலா, சிருங்கேரி வழியாக உடுப்பியை வந்தடையலாம். சிருங்கேரி மடம் தொன்மை யானது. அல்லது மங்களூர் வழியாகவும் உடுப்பியை வந் தடையலாம். கிருஷ்ணன் கோவில் தரிசனம். பின்பு கொல் லூர் பயணம். சிவசக்தி, ஐஸ்வர்யலட்சுமி, ஆயகலைவாணி மூவரும் சேர்ந்த சக்தியே கொல்லூர் மூகாம்பிகை.

கொல்லூரிலிருந்து ஜோக் நீர்வீழ்ச்சியை அடையலாம். இந்தியாவிலேயே உயரமான நீர்வீழ்ச்சியாகும் 802 அடி உயரம் (ஆனால் இதைவிட அதிக உயரத்திலிருந்து விழும் நீர்வீழ்ச்சி ஒன்று கொடைக்கானல் அருகில் உள்ளது. இதனருகில் செல்ல வழி இல்லாததால் இந்த நீர் வீழ்ச்சி இன்னும் வெளிச்சத்திற்கு வரவில்லை. மழைக் காலத்தில் மட்டுமே இந்த நீர்வீழ்ச்சி கொடைக்கானல் செல்லும் போது தம்பட்டம் பாறை என்ற இடத்தருகே இருந்து டெலஸ்கோப் மூலம் கண்டு மகிழலாம்) ஜோக் நீர்வீழ்ச்சிக்கு மேலே இப் போது அணைகட்டி விட்டதால் அணையைத் திறந்து விட் டால்தான் நீர்வீழ்ச்சியைக் காண முடியும். இப்போது மாதத்தில் ஒரே ஒரு நாள் இரண்டாவது ஞாயிற்றுக் கிழமை மட்டும் காலை 10 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை அணை யிலிருந்து தண்ணீர் திறந்து விடப்பட்டு நீர்வீழ்ச்சியாய்க் கொட்டுவதை அன்று மட்டும் கண்டு மகிழலாம்.

ஜோக் நீர் வீழ்ச்சியிலிருந்து அழகிய கடற்கரையான கார்வார் செல்லலாம். அல்லது புகழ்பெற்ற ஹம்பி செல்ல லாம். இங்கே உள்ள கல்ரதம் மிகவும் புகழ்பெற்றது. ஹம்பி யிலிருந்து விருப்பாக்ட்சி செல்லலாம் (பட்டாட்கல்). மலர்பிரபா நதிக்கரையின் மேல் அமைந்துள்ள விருப் பாக்ட்சி கோயில் கி. பி. 700-ல் கட்டப் பெற்றது. இக்

கோயிலில் உள்ள நந்தி அவசியம் பார்க்க வேண்டியது. புகழ்பெற்ற அழகிய கோயில்.

அல்லது வடக்கே செல்லாமல் ஜோக் நீர்வீழ்ச்சியிலிருந்து ஹளபேடு, பேலூர் வரலாம். இங்குள்ள சிற்ப வேலைப்பாடு களைக் காணும்போது எப்படி இவற்றைச் செதுக்கினார்கள் என்று வியப்பு வரும். அவ்வளவு நுண்ணிய வேலைப்பாடுகள் உள்ள சிற்பங்கள் இங்கே உள்ளன. (நமது தமிழ்நாட்டுச் சிற்பிகள் அங்கு சென்று வேலை செய்த தாகவும் நம்பப்படுகிறது) மிக மிக அவசியம் இவைகள்ளப் பார்க்க வேண்டும்.

பேலூரிலிருந்து சரவணபெலகுளா செல்ல லாம். ஜைனர்களுக்குப் புண்ணியத்தலம். ஒரே கல்லில் வடித்த கோமதீஸ்வரரின் 481" உயர சிலை கண்கொள்ளாக் காட்சியாகும். பன்னி ரண்டு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை இங்கு கும்பாபிஷேகம் நடைபெறுகிறது. இங்கிருந்து நந்திமலை சென்றும் பெங்களூர் வரலாம். அல்லது மேலக்கோட் என்ற திருநாராயண புரம் சென்றும் பெங்களூர் வரலாம்.

இந்தத் திருநாராயணபுரம் ஆயிரம் ஆண்டு களுக்கும் மேலாகப் புகழ்பெற்ற வைஷ்ணவத் தலம். ராமானுஜர் 12 வருடம் தங்கியிருந்த இடம். தென்னாட்டுப் பத்ரிநாத் என்றொரு பெயரும் இதற்குண்டு. வடக்கே இமயமலை யின் மேல் உள்ள பத்ரிநாத் செல்பவர்கள், இங்கும் வந்து திருநாராயணனைத் தரிசித்தால் தான் பத்ரிநாத் யாத்திரை நிறைவு பெறும் என்று பரம்பரையாகச் சொல்லப்படுகிறது. அந்த அளவுக்குப் புகழ்பெற்ற வைஷ்ணவத் தலம்.

20. கோவா

பெங்களூரிலிருந்து கோவா செல்வ தென்றால் தும்கூர், சித்ரதுர்கா, ஹுப்ளி பெல்காம் வழியாக லோண்டா சென்று பின்பு அங்கிருந்து செல்லலாம். பனாஜி தலைநகர். பனாஜிக்கு செல்வதையே எல்லோரும் கோவாவுக்குப் போகிறோம் என்று சொல் கிறார்கள். உள்அடங்கிய அழகிய கடற் கரைகளை கொண்ட இடம். புகழ்பெற்ற புனித தாமஸ் உடல் இங்கு வைத்து பல நூற் றாண்டுகளாகப் பாதுகாக்கப்பட்டு வருகிறது. பன்னிரண்டு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை பொது மக்களுக்குத் தரிசனத்திற்காக வெளியே வைக்கப்படுகின்றது. அப்போது இந்தியாவிலிருந்து மட்டுமல்ல வெளிநாட் டிலிருந்தும் நிறைய பேர் வருகிறார்கள். கோவா ஒரு வித்தியாசமான அழகிய டூரிஸ்ட் சென்டர். வீடுகள், உடைகள், பழக்க வழக்கங் கள், உணவு வகைகள் ஏன் இசை கூட வித்தியாசமாகவே இருக்கும். பம்பாயிலிருந்து ஷிப்பிங் சர்வீஸ் உண்டு.

21. மகாராஷ்டிரம்

தலைநகரான பம்பாய் பணம் கொழிக் கும் இடம். சென்னையிலிருந்து 1367 கி.மீ. தூரம். இந்தியாவில் உள்ள 12 ஜோதிர் லிங்கங்களுள் 4 ஜோதிர்லிங்கங்கள் மகாராஷ் டிராவில்தான் உள்ளன. அவை பரலி வைத்தியநாத், பீம்ஷங்கர், திரம்பகேஷ்வர், கிரிஷேஷ்வர் ஆகியவையாகும். இவற்றில் பரலிவைத்தியநாத் பம்பாயிலிருந்து வெகு தூரத்தில் உள்ளது.

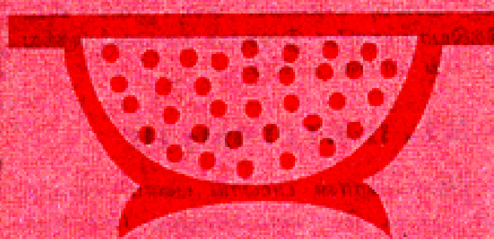
பம்பாய் சென்றால் எலிபென்டா குகைக் கோவிலைச் சென்று பாருங்கள். படகில் பயணம் செய்வது இனிமையாக இருக்கும். நாசிக் கோதாவரி நதி பிறப்பிடம். ராமர் காலடி உள்ள இடம். அருகே ஷீரடி உள்ளது. மகான் சாய்பாபா பிறந்த இடம். சிறிது தூரம் சென்றால் அஜந்தா, எல்லோரா செல்லலாம். புகழ்பெற்ற அந்தக் கால ஓவியங்கள் குகைக் கோவில்களில் இன்னும் அழியாமல் உள்ளன.

மகாபலேஷ்வர் அழகிய கோட்டை வாசஸ்தலம். புரந்தால் சென்று பாருங்கள்

22. ராஜஸ்தான்

தலைநகரம் ஜெய்ப்பூர். ராஜஸ்தான்

> பேண்ட், சர்ட் துணிகளை துவைக்கப் போடும்போது ரூபாய் நோட்டுக்களுடன் போட்டு விட் டேன். ரூபாய் நோட்டுகள் நனைந்து போய் விட்டது. உடனே கேஸ் ஸ்டவ் பற்றவைத்து சிறு அனலில் எவர்சில்வர் தட்டை வைத்து லேசான சூடு வந்தவுடன் ரூபாய்த் தாளை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகப் போட்டு தோசை சுடுவது போல் போட்டு எடுத்து விட்டேன். புது தாள்கள் போல் ஆகிவிட்டது.
>
> – மார்கிரேட் பால்ராஜ்



கடுகை மொத்தமாக வறட்டு வாணலியில் வறுத்து எடுத்து வைத்து விட்டால் தாளிதம் செய்ய கடுகைப் போட்டால் வெடித்துச் சிதறாமல் இருக்கும்.

— ஷீலா தாரா

என்றதும் அழகிய கோட்டைகளும், பாலை வனமும் ஒட்டகங்களும் நினைவுக்கு வரும். வடபகுதி பாலைவனமாயிருந்தாலும் தென் பகுதி வீரதீர சாகசங்களை நினைவூட்டும் அழகிய வேலைப்பாடுள்ள கோட்டைகளும் பளிங்குக் கட்டிடங்களும் உள்ளடங்கியவை.

டெல்லியிலிருந்து ஜெய்ப்பூர் வரலாம். 265 கி.மீ. பயணம். ஜெய்ப்பூருக்கு பிங்க் சிட்டி என்று ஒரு பெயரும் உண்டு. ஜெய்ப்பூர் அரண்மனை நம் தமிழ்ச் சினிமாக்களில் நிறைய வந்துள்ளது. ஏரியில் உள்ள அரண் மனை ஓட்டலாக மாற்றப் பெற்று பல வருடங் களாகிறது. ஆம்பூர் கோட்டையையும் அவசி யம் சென்று பாருங்கள். இங்கு ஜெய்ப்பூரில் திரையரங்கம் ஒன்று உள்ளது. ஆசியாவி லேயே அதிகச் செலவில் கட்டப் பெற்ற மாபெரும் திரையரங்கம். மிக மிக அழகாகவும் தூய்மையாகவும் வைத்துள்ளார்கள். பல பரிசுகள் பெற்ற திரையரங்கம் இது. தியேட் டரா அல்லது பிக்னிக் ஸ்பாட்டா என்று வியக்குமளவுக்குள்ள சொர்க்கபுரி அது. அவசியம் போய்ப் பாருங்கள்.

ஜெய்ப்பூரிலிருந்து 210 கி.மீ. பயணம் செய்தால் ஆஜ்மீரை வந்தடையலாம். முஸ்லிம் அன்பர்களின் புனிதத்தலம். ஆஜ்மீர் பக்கத் திலேயே 11 கி.மீ. தூரத்தில் புஷ்கர் உள்ளது. இங்குள்ள குளத்தில் புனித நீராடுவது விசே ஷம். மிக அழகான இடம். இங்கு வருடத்திற்கு ஒருமுறை ஒட்டகச் சந்தை நடைபெறுகிறது.

பில்வாரா, சித்தார்கர், உதயப்பூர் செல்ல லாம். மாபெரும் கோட்டைகளையும் பளிங் குக் கற்களில் நுண்ணிய வேலைப்பாடு களையும் கண்டு மகிழலாம். மவுண்ட் அபு ஒரு அழகிய கோடைவாசஸ்தலம். தாஜ் மகாலுக்கு இணையாக சிற்ப வேலைப்பாடு களைக் காணலாம்.

நம் ஊரில் சாதாரணக் கற்கள் கிடைப்பது மாதிரி ராஜஸ்தானில் பளிங்குக் கற்கள் என்பது சர்வ சாதாரணம். ராஜஸ்தானில் ஒரு நதி கூடக் கிடையாது. பக்ராநங்கல் அணை யிலிருந்து மாபெரும் கால்வாய் மூலமாக ராஜஸ்தானுக்கு தண்ணீர் வருகிறது. பாலை வன அழகைக் காண வேண்டுமா? ஜய்சல்மார் செல்லுங்கள்.

23. குஜராத்

காந்தி நகர் தலைநகரம். அகமதாபாத் தும், சூரத்தும் துணிமணிகள் வியாபாரத்துக் குப் பேர் போன இடங்கள். ஆனந்த் பால் மற்றும் பால் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களுக் குப் பெயர் பெற்றது.

பன்னிரண்டு ஜோதிர்லிங்கங்களுள் இரண்டு இங்குதான் உள்ளன. முதலாவது ஜோதிர்லிங்கமான சோமநாத்தும் எட்டாவது ஜோதிர்லிங்கமான நாகேஷ்வரும் குஜராத்தில் உள்ளன.

பஞ்ச துவாரகை எனப்படும் துவாரகா, பியட்துவாரகா மூல் துவாரகா, டீக்கர் துவாரகா, கங்ராலி துவாரகா ஆகிய ஐந்து துவாரகைகளும் அருகருகிலேயே உள்ளன.

கடலை ஒட்டியுள்ள கம்பீரமாக நிற்கும் துவாரகா கிருஷ்ணன் கோயிலின் அழகு நெஞ்சையள்ளும்.

போர்பந்தர் தேசத் தந்தை காந்தியடிகள் பிறந்த இடம். வீரவான் அழகிய கடற்கரை உள்ள இடம். சோமநாத் கஜினிமுகமது 17 தடவை படை எடுத்த இடம்.

இங்குள்ள பெரிய துறைமுகம் காண்ட்லா. அம்பாஜி 108 சக்தி பீடங்களுள் ஒன்று.

பஞ்ச துவாரகைப் பயணம் மனத்திற்கு நிம்மதியைத் தரும்.

24. கேரளா, 25. தமிழ்நாடு - உங்களுக்குத் தெரிந்த இடங்கள்தான்

யூனியன் பிரதேசங்கள்

ஏழு யூனியன் பிரதேசங்களில் அந்தமான நிக்கோபார் தீவுகளைப் பற்றியும், லட்சத் தீவுகளைப் பற்றியும் ...

(அடுத்த இதழில்)

உங்கள் குழந்தை பள்ளிக்குப் போகப் போகிறதா?

மூன்று வயதை எட்டிப் பிடித்திருக்கும் நம் குழந்தையை நர்சரியில் சேர்க்கும் சமயம். பல பள்ளிகளில் அப்ளிகேஷன் வாங்கி, பல வகையில், பல பேரிடம் ஆலோசனைகள் கேட்டு எந்த ஸ்கூல் சிறந்தது என தேர்ந்தெடுத்து, நம் சக்தியையும் மீறி செலவு அதிகம் ஆகும் பள்ளியாக இருந்தாலும் "அஸ்திவாரம் சரியாக இருந்தால்தானே குழந்தையின் எதிர்காலத்துக்கு நல்லது" என நம் மனம் அசைபோட்டு ஒரு வழியாக பள்ளியில் சேர்த்துக் கொண்டிருக்கும் நேரம்.

நல்ல பள்ளியைத் தேர்ந்தெடுத்து குழந்தைக்கு அஸ்திவாரம் அமைத்தாகி விட்டது. இது வெறும் 50% வேலை மட்டுமே. அதாவது கொத்தனார் கூலி ஆட்கள் செய்து முடித்த கட்டிட வேலை. நாம் அந்த கல் அஸ்திவாரத்துக்கு காலை, மாலை இரு வேளையும் தண்ணீர் ஊற்றுவது எதற்காக, அஸ்திவாரம் பலம் பெற வேண்டும் என்பதற்காக, இது 50% சேர்ந்தால்தான் பலமான அஸ்திவாரம் உருவாகும். சரி, நம் குழந்தைக்கு பாக்கி 50% அஸ்திவாரம் எங்கிருந்து வருகிறது தெரியுமா, பெற்றோர்களிடமிருந்து அதுவும் முக்கியமாக ஒரு தாயிடமிருந்து.

1. முதலில் நம் இந்திய மண்ணுக்கே உரிய, தவிர்க்க முடியாத ஒரு விஷயம் "Over Protection" அதாவது "குழந்தைகளை அதிகமாக பாதுகாத்தல்". முதல் நாள் பள்ளியில் குழந்தையை விட்டவுடன் அது அழுவே செய்யும். சில குழந்தைகள் தன் பெற்றோர்கள் தன்னை எங்கோ திடீரென்று விட்டு விட்டு போய்விட்டார்களே என பயந்து அழும், சில குழந்தைகள் அழுது கொண்டிருக்கும் மற்ற குழந்தைகளைப் பார்த்து அழும். சில குழந்தைகள் இந்த கூத்தை யெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டு அழாமல் அமர்த்தலாகவும் இருக்கும். அது இயற்கையான விஷயம்.

ஆனால் அழும் குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கு தன் அருமை மகனோ, மகளோ தேம்பித் தேம்பி அழுவது மனம் கொண்டு தாங்க முடியாத விஷயம்தான் இருப்பினும், குழந்தையை ஒரு நல்ல இடத்தில் விட்டாகி விட்டது, நன்கு அனுபவ முள்ள ஆசிரியர்கள் குழந்தையை சமாளித்து விடு வார்கள் என தெரிந்











என் கணவர் தன் நண்பர் வீட்டில் ஜூஸ் குடித்துவிட்டு வந்து, ஆம்லா ஜூஸ், ஆம்லா ஜூஸ் என்று புகழ்ந்து கொண்டே இருந்தார். அரை கிலோ நன்கு முற்றிய பெரிய நெல்லிக்காயை வாங்கி வந்து, விதையை நீக்கி சதைப் பகுதியை மட்டும் எடுத்து மிக்சியில் தண்ணீர் விட்டு அடித்து சர்க்கரைப் பாகு வைத்து, ஆறியவுடன் அதில் ஜூஸை கலந்து விட்டேன். வீட்டிற்கு வருபவர்களுக்கு கொடுத்தால், சாத்துக்குடியா, நல்லாயிருக்கு என்று ஒரே புகழாரம் தான் போங்கள்.

— கே.பி. தமிழ்செல்வி

தும் சில தாய்மார்கள் குழந்தையுடன் சேர்ந்து அழுது விடுவார்கள், சிலர் குழந்தையிடமே நின்று கொண்டோ, இல்லை திரும்பித் திரும்பி குழந்தையை பார்த்துக் கொண்டோ செல்வார்கள். வாசலில் வந்து இத்தனைஅழு குரலில் நம் குழந்தையின் குரல் எது என தேடி உற்று கவனித்து பதறிக் கொண்டு நிற்பார்கள்.

இவை அனைத்துமே தவிர்க்கப்பட வேண்டிய விஷயங்கள். முதலில் பள்ளியில் க்ளாஸ் ரூமில் குழந்தையை விட்டதும் உடனே திரும்பிப் பார்க்காமல் வந்து விட வேண்டும். குழந்தை நம்மையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் அந்தக் குழந்தைக்கு ஒரு வாய்ப்பு கொடுக்காமல் வந்து விடுங்கள். அதுதான் உங்களுக்கும் நல்லது, ஏன் என்றால் குழந்தையின் அழுகுரல் நம்மை டென்ஷனாக்கிவிடும். ஆசிரியர்கள் மேல் முழு நம்பிக்கை வைத்து தைரியமாக வீட்டில் இருங்கள்.

2. குழந்தையை பள்ளியில் சேர்க்கும் பொழுது உங்களிடம் ஒரு உற்சாகம் தென்பட வேண்டும். பெருமை மிளிர வேண்டும். நம் குழந்தை சிறு ஊற்றாக வடிவெடுத்து கல்வி என்னும் பெருங்கடலாக விரிவடையப் போகிறான் என்ற பெருமை உங்களிடம் வர வேண்டும். அப்போது குழந்தையிடமும் கல்வியின் பெருமை உற்சாகம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பிரதிபலிக்கும். குழந்தையிடம் சாதாரணமாக ஸ்கூலுக்குப் போகும் மற்ற குழந்தைகளை காட்டி, "இவங்களைப் போல உனக்கும் பேக், டிபன் பாக்ஸ், வாட்டர் பேக் எல்லாம் வாங்கி தரேன், நீ இதையெல்லாம் எடுத்துட்டு ஜாலியா ஸ்கூலுக்குப் போகணும். ஸ்கூல் போனதும் சிரிச்சிட்டே "அம்மா போயிட்டு வாங்க" அப்படீன்னு சொல்லணும் என்ன" என்று ஹிப்னாடிஸ் செய்வது போல் அடிக்கடி கூறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். முதலில் நாம் சொல்வதை அலட்சியபடுத்துவது போல் நமக்குத் தோன்றும். ஆனால் சில நாட்களில் தானே இந்த வாசகங்களை தன் பொம்மையிடமோ, தோழர்களிடமோ, உங்களிடமோ கூட சொல்லும்.

என்றாலும் முதல் நாள் பள்ளியில் விட்டதும் அழவே செய்யும். ஆனால் வெகு விரைவில் அழுகையை நிறுத்தி விட்டுத் தான் பள்ளிக்கு ஏன் வந்திருக்கிறோம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளும். ஒரு வாரத்தில் குழந்தை தனியாகவே பள்ளிக்குச் செல்ல ஆரம்பிக்கும். பள்ளிக்குச் செல்ல ஆரம்பித்ததும் நாம் மெதுவாக குழந்தையிடம் "உன் பக்கத்தில் யாராவது பிள்ளைகள் அழுது கொண்டிருந்தால் அழக் கூடாதுன்னு கண் துடைச்சுவிடு" என கூறுங்கள். அடுத்த நாள் தனக்கு வரும் அழுகையையும் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு அடுத்தவரை சமாதானப்படுத்துவதில் இறங்கிவிடும்.

ஸ்கூல் போகும் முன்பே, "அழக்கூடாது" என ஒரு நெகடிவ் அப்ரோச் இருக்கவே கூடாது. எப்போதுமே குழந்தை "இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும்" என்று சொல்லிக் கொடுங்கள். "இப்படி இருக்காதே" என ஒரு நாளும் சொல்லாதீர்கள். உதாரணத்திற்கு "க்ளாஸ்ல அழாமல் இருக்கணும்" என்று சொல்லும் போது அழுகை என்னும் நெகடிவ் வார்த்தை குழந்தையின் மனதில் பதிந்து விடும், மாறாக "க்ளாஸ்ல சந்தோஷமா மிஸ் சொல்றதை கேட்டு நல்லா படிக்கணும்" என சொல்லும் போது இந்த பாஸிடிவ் வார்த்தை ஆழமாக பதிந்து குழந்தை சமர்த்தாக படிக்கும்.

3. இன்னொரு விஷயம், முதல் நாட்களில் பள்ளி முடிந்ததும் அழைக்கச் செல்லும் தாய்மார்கள் குழந்தையை என்னவோ நீண்ட நாள் பிரிந்திருந்தது போலவும், கட்டிப் பிடித்து முத்தம் கொடுத்து ஒரு வித ஏக்கத்தோடு ஆயாவிடமோ, டீச்சர் இடமோ "ரொம்ப அழுதுடுத்தா" என கேட்பர். குழந்தை இதைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும். "ஓஹோ, நாம் ஸ்கூலில் அழுவதற்கு ஒரு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்களே" என நினைத்து பல நாள் இந்தக் கூத்தைத் தொடரும். நமக்குக் குழந்தை ரொம்ப கஷ்டப்பட்டதோ எனக் கேட்க ஆவலாகதான் இருக்கும். ஆனால் குழந்தைக்குத் தெரியாமல்



கீரை மசியலுக்கு புளி சேர்ப்பதற்கு பதில், இப்பொழுது மாங்காய் சீசன் ஆனதால், கீரையுடன், பொடியாக அரிந்த மாங்காயை சேர்த்து வேகவிட்டு மசித்தால் சூப்பராகயிருக்கும்.
— விஜயராணி

கேளுங்கள். முதல் இரண்டு, மூன்று நாட்கள் பள்ளி விட்டதும் அழைக்கச் செல்லும் பெற்றோர்களைப் பார்த்ததும் சில குழந்தைகள் திரும்பவும் அழ ஆரம்பிக்கும். அப்போது குழந்தையைச் சமாதானப்படுத்த முற்படுத்தாமல், கவனத்தை வேறு பக்கம் திசை திருப்புங்கள்.

4. பள்ளி முடிந்து வீட்டிற்கு வந்ததும் டி.வி.யை போட்டுக் கொண்டு ஜாலியாக இருக்கப் பழக்காதீர்கள். பள்ளி முடிந்து வந்ததும் மதியம் நேரமாக இருந்தால் ஒரு மணி நேரம் தூங்க வையுங்கள். மாலையாக இருந்தால் விளையாடுவதில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

5. காலை, மாலை இரு வேளையும் ஒரு மணி நேரம் படிப்பதில் செலவழிக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துங்கள். அதற்காக படி, படி என வலுக்கட்டாயமாக இழுத்து உட்கார வைக்க வேண்டாம். தாயோ, தந்தையோ, தன்னுடைய அலுவலக பத்திரிகையை வைத்துக் கொண்டு "நாம ரெண்டு பேரும் படிக்கலாமா" என கூறுங்கள். சில குழந்தைகள் ஸ்கூல் புத்தகத்தை எடுத்துக் கொண்டு வந்து நம்முடன் உட்கார்ந்து கொள்ளும். அப்புறம் மெதுவாக "இன்று என்ன சொல்லிக் கொடுத்தார்கள்" எனக் கேளுங்கள், குழந்தை விளையாட்டுப் போக்காக சொல்ல ஆரம்பித்து பிறகு சீரியஸாக தெரியாதவைகளைக் கேட்டு நன்கு படித்துக் கொள்ளும். மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பு வந்த "மங்கையர் மலர்" இதழில் ஒரு சகோதரி "குழந்தையை டீச்சர் போல் எனக்குப் பாடம் நடத்தச் சொல்லுவேன்" என எழுதி இருந்தார், அதுவும் ஒரு அருமையான யுக்தியே.

6. பெற்றோர்கள் தவறு செய்யும் மற்றுமொரு விஷயம் "பரீட்சை". சாதாரண டெஸ்ட் என்றாலும் உடனே "இனிமே டி.வி போட மாட்டேன், விளையாட போகக் கூடாது உட்கார்ந்து படிக்கணும்" எனக் கூறும் பெற்றோர்கள் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். இதனால் குழந்தைக்கு அடடா, பரீட்சை என்றால் ஏதோ பெரிய பூதம் என்பது போல் ஒரு பயம் வந்து விடுகிறது.

குழந்தை நன்கு படிக்க வேண்டும், முதல் ரேங்க் எடுத்து நமக்குப் பெருமை சேர்க்க வேண்டும் என நினைப்பது இயற்கையே, இது தவறே அல்ல.

ஆனால் அதற்காகச் சில பெற்றோர்கள் 'தீவிரமாக' எடுக்கும் நடவடிக்கைதான் கொடுமையானது. குழந்தையைப் பள்ளியில் சேர்த்த நாளிலிருந்து 'அந்தக் கொடுமை' ஆரம்பித்து விடுகிறது. மாலையானவுடன் அதை உட்கார்த்தி வைத்துக் கொண்டு 'அடி அடி'யென்று அடித்து, மார்க் ஒன்று குறைந்தால் கூட அம்மாவும், அப்பாவுமாக மாற்றி மாற்றி வதைப்பது மிக மிகத் தவறானது.

'இந்த அம்மாவுக்கும், அப்பாவுக்கும் நாம் ஏன் பிறந்தோம்' என அது நினைத்தால் அதை விட வேறு அவமானம் இல்லை.

குழந்தைகளுக்குக் கல்வி முக்கியமானது. அதன் அவசியத்தை வலியுறுத்த வேண்டியது தான். அதற்காக ஜெயிலில் மாட்டிக் கொண்ட கைதிகளை வதைப்பது போல கொடுமைப்படுத்துவது எந்த விதத்தில் நியாயம்?

நாம் செய்து கொண்டிருக்கும் பல தவறுகளுக்கும் நம்மை யார் அடிக்கிறார்கள் என்பதை ஒரு கணம் நினைத்துப் பாருங்கள். அந்தப் பிஞ்சு உடல்களைத் தயவு செய்து காயப்படுத்தாதீர்கள்.

7. அடுத்தது ரிப்போர்ட் கார்ட். சில பெற்றோருக்கு இந்த விஷயத்தில் வரும் டென்ஷனைப் பார்த்தால் பயமாக இருக்கும். தன் குழந்தை எவ்வளவு மார்க் எடுத்திருக்கிறது என்று பார்ப்பதை விட அடுத்த குழந்தை என்ன மார்க் எடுத்திருக்கிறது என்பதிலேயே சில தாய்மார்கள் குறியாக இருப்பார்கள். கல்விக்குப் போட்டி அவசியம். ஆனால் பொறாமை கூடவே கூடாது. சில பேர் குழந்தையிடமே, "உன் பிரெண்டைப் பாரு உன்னை விட 4 மார்க் அதிகம் எத்தனை சொல்லி கொடுத்தாலும் உன் மண்டையில் ஏறுவதேயில்லை" என்று தலையில் குட்டுவார்கள். தன் பெற்றோரை வெறுக்கும் குழந்தை தன் நண்பர்களையும் வெறுக்கும் படியாக நாமே செய்து விடுகிறோம். நாம் குழந்தைகளை எப்



நிஜமும், நிழலும்...!

நெல்லையில் மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக் கழக பட்டமளிப்பு விழா சாரான் தக்கர் பெண்கள் கல்லூரியின் கலையரங்கில் நடைபெற்றது. பல்கலைக் கழகத் துணை வேந்தர் வசந்தி தேவி தலைமையில் ஆளுநர் பாத்திமா பீவி அவர்கள் பட்டங்களை அளித்தார். விழாவில் மாநகராட்சி மேயர் உமா மகேசுவரியும் கலந்து கொண்டார்.

இதற்கு அடுத்த நாள் கல்லூரியின் முத்தமிழ் விழா அதே கலையரங்கில் நடைபெற்றது. அதில் மாணவிகள் ஒரு குறு நாடகத்தை நடத்தினர். அதில் நன்கு படிக்கும் ஒரு கல்லூரி மாணவி திடீரென விபத்தில் ஊனமுற்றவராய் ஆகிறாள். ஆயினும் நண்பர்களின் உற்சாக வார்த்தைகளால் மனந்தளராது படித்து முதலிடம் பெறுகிறாள். அவளுக்குப் பட்டமளிப்பு விழா நடக்கிறது. பெண் கவர்னர் போல ஒரு பெண் வேடமிட்டு வந்து பட்டம் அளிக்கிறாள். இது முந்தைய நாள் நிகழ்ச்சியோடு பொருந்தி வந்ததால் மாணவியர்களிடமிருந்து பலத்த கைத்தட்டல் பிறந்தது.

தகவல் : பாளை பகம்பொன்
படம் : ஆனந்த் வீடியோ

படிப்பட்ட நச்சுச் சூழலில் வளர்க்கிறோம், யோசனை செய்யுங்கள்.

கே.ஜி.யில் நல்ல மார்க் வாங்கும் குழந்தைகளின் +2 வில் பெயில் ஆனவர்களும் உண்டு. கே.ஜி.யில் மோசமான மார்க் வாங்கும் குழந்தைகள் +2 வில் 95% எடுப்பதும் உண்டு. இதற்கெல்லாம் காரணம் பெற்றோர்களே.

குழந்தைக்கு படிப்பு எத்தனை முக்கியமோ அத்தனை முக்கியம் விளையாட்டு மற்றும் இறையுணர்வு. விளையாடுவதற்கென மாலை ஒரு மணி நேரம் அவசியம் ஒதுக்குங்கள். பாதுகாப்பான விளையாட்டுகளை விளையாட பழக்குங்கள்.

அடுத்து இறையுணர்வு. இறை வழிபாடு என்பதை குடும்பத்தோர் சேர்ந்து செய்வதே உத்தமம் எனினும் ஒரு ஸ்லோகம், ஒரு பாட்டுப் பாடிவிட்டுப் போவது வழிபாடு அல்ல. குழந்தையின் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி வழிபட பழக்க வேண்டும். அதற்குக் கடவுளின் படங்களில் கண்களை மட்டுமே பார்த்து பிரார்த்தனை செய்ய பழக்க வேண்டும். நாளடைவில் மனம் ஒன்றி பிரார்த்தனை செய்ய பழகிக் கொள்வார்கள்.

அடுத்து சுத்தமாக இருத்தல். காலைக் கடன்களை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் செய்யப் பழக்குதல், தன்னையும் தன் சுற்றுப் புறத்தையும் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள பழக்குதல் வேண்டும். இதற்கு எந்தப் பயிற்சியும் தேவையில்லை. பெற்றோர்கள் இந்த ஒழுங்கு முறையைப் பின்பற்றினாலே தானே குழந்தையும் பழகிக் கொள்ளும்.

8. இவை அனைத்தையும் விட நல் லெண்ணம் - ஒரு நாளுக்கு ஒருவருக்காவது நல்லது செய்ய வேண்டும் ஒருவருக்காவது உதவி செய்ய வேண்டும் என்கிற நல்ல குணத்தை உருவாக்குங்கள். இதற்கு நீங்கள் தினம் யாருக்காவது சிறு உதவியாக இருந்தாலும் செய்யுங்கள், குழந்தையும் அந்த நல்ல குணத்தை பின் பற்றிவிடும். கர்ணனாகவோ, மனிதாபிமானமுள்ள ஒரு இந்தியனாகவோ நம் குழந்தை திகழட்டுமே.

9. அடுத்து வருவது ஒரு முக்கியமான விஷயம், பெற்றோர்களை ஆசிரியர்களை, பெரியவர்களை மதிப்பது. குழந்தைகள் ஆசிரியர்களை கிண்டலடிப்பது, அலட்சியப் படுத்துவது பெரியவர்களை போல நடித்துக் காண்பிப்பது போன்ற செய்கைகளை செய்யும் போது சிரிக்காதீர்கள். அது தவறு என்பதை பக்குவமாக எடுத்துக் கூறுங்கள்.

குழந்தைகளை சிறு வயதிலிருந்தே நல்ல குடிமகனாக வளர்ப்போம். மற்ற சிறப்புக்கள் அனைத்தும் அவர்களைத் தானே வந்தடையும்.

— டாக்டர் ஸ்நேகா





பார்ட்டி மற்றும் ரிசப்ஷன்களில் போட்டுக் கொள்ளும் வகையைச் சார்ந்தது தான் இந்த மாத ஹேர் ஸ்டைல். மண மகளும் கூட இந்த மாதிரி ஹேர் ஸ்டைல் செய்து கொள்ளலாம். புதுமையாக இருக்கும்.

மென்மையான, நீண்ட கூந்தல் உடையவர்களுக்கும் இந்த வகை 'பின்னல்', ஃபேஷன் மிகவும் நன்றாகப் பொருந்தக்கூடியது.

முதலில் தலைப் பின்னலை நன்கு வாரி விட்டுக் கொள்ளவும். பிறகு இரு பக்கமும் மேலிருந்து பின்னிக் கொண்டு வரவும். நடுவில் இருக்கும் முடியை நன்கு சிவி ரப்பர் பேண்ட் போடவும். பிறகு அதனை அழகாக 'ட்விஸ்ட்' செய்து கீழே இரு பக்கமும் தொங்கும் பின்னல்கள் அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அழகாக வளைத்து மேலே ஊசிப் கொண்டு சொருகி விடவும். பிறகு அவரவர் கற்பனை வளத்திற்கேற்ப அலங்கரிக்கலாம்.

40 வயதைத் தாண்டியவர்களுக்கு நல்ல பலன் தரக்கூடியது 'ஆன்ட்டி ஏஜிங் ஃபேஷியல்'. இதை ஒருமுறை செய்யும் போதே சில வயதுகள் குறைந்தது போன்ற தோற்றம் தரும்.

40 வயது முதல் 65 வயது வரையானவர்கள் இதைச் செய்து கொள்ளலாம். இதனால் முகத்தில் உள்ள கோடுகள், கருக்



மாதம் ஒரு ஹேர்-ஸ்டைல்



கங்கள் குறைந்து மென்மையும், புத்துணர்ச்சியும் தோன்றும்.

'அழகுக்கு' சில ஆலோசனைகள்!

பதில்கள் : வசுந்தரா, அழகுக் கலை நிபுணர்

செல்வி ராஜலட்சுமி, வேலூர்.

கேள்வி : நான் பிறந்த போது மிகவும் நல்ல நிறமாக இருந்தேன் என்பார் என் தாயார். ஆனால் இப்போது மாநிறத்திற்கும் குறைவாகத்தான் இருக்கிறேன். இதற்கு என்ன காரணம்? இந்த பழைய நிறத்திற்குக் கொண்டு வர முடியுமா?

ஷ்யாமளா, ஹோசூர்.

கேள்வி 2 : வெயிலில் அதிகமாக அலைபவர்களுக்கு நிறம் குறைந்து போக என்ன காரணம்? இதை மாற்றி மேம்படுத்த முடியுமா? எந்த வகையில் பாதுகாப்பு அளித்தால் பளபளப்பாக நிறம் கிடைக்கும்?

பதில் : நிறம் சம்பந்தப்பட்ட இரண்டு கேள்விகளுக்குமே ஏறக்குறைய ஒரே பதில்தான்.



பகல் வெயிலில் சூரிய ஒளியில் அல்ட்ரா வயலெட் கதிர்கள் மிகவும் வலுவாக உள்ள நேரமான பகல் 11.30 மணி முதல் 3 மணி வரை வெளியில் செல்வோருக்கு நிறம் குறைந்துதான் போகும். அதிலும் உடலின் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு என்றால் கேட்கவே வேண்டாம். சருமத்தில் உள்ள மெலனின் எண்ணிக்கை கூடும் – நிறம் குறையும். விளையாட்டுகளில் பங்கு பெறுவோர் விற்பனைத் துறையில் உள்ளவர் போன்று அதிகம் வெயிலில் சுற்ற வேண்டிய பணிகளில் உள்ளவர்கள் நிறம் குறைய இதுவே காரணம்.

அடுத்து குளிக்கப் பயன்படுத்தும் நீர். க்ளோரின் மற்றும் உப்பு கரைந்துள்ள நீரில் குளிப்பதாலும், நீச்சல் பயிற்சி செய்வதாலும் நிறம் குறையும். அதே போல எடை குறையும் போதும் சருமத்தில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள், நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் சருமத்தில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள் இவை அனைத்துமே நிறத்தை பாதிக்கக்கூடியவை.

கூடுமானவரை வெயிலில் சுற்றுவதைத் தவிர்த்தல் நலம். அப்படியே அவசியமென்றால் 'சன்ஸ்கிரீன் லோஷன்' தடவிக் கொண்டு செல்லலாம்.

சத்துள்ள உணவு வகைகள், சருமத்திற்கு ஊட்டம் தரவல்ல ஃபேஷியல்கள், ப்ளீச்சுகள், போன்றவைகளை ஒரு அழகுக் கலை நிபுணரின் ஆலோசனையுடன் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செல்வி. ஜெயா, விழுப்புரம்.

கேள்வி : எனக்கு வயது 20தான். ஆனால் கன்னங்கள் எப்போதுமே மிகவும் ஒட்டிப் போய் உள்ளன. அத்துடன் சருமத்திலும் எப்போதுமே வறட்சி இவைகளை மாற்றி வயதுக்கேற்ற இளமையான தோற்றம் பெற என்ன செய்ய வேண்டும்?





பதில் : கன்னம் ஒட்டிப் போதல் சில ருக்குப் பரம்பரையாக வரக்கூடியவை. சிலரு டைய உடல் அமைப்பினாலும் இதுபோன்று இருக்கலாம். வாய் நிறைய நீர் எடுத்து நன்கு கொப்பளிப்பது நல்ல பயிற்சி. இதைத் தொடர்ந்து செய்யலாம். யோகாசனங்கள், ப்ராணாயாமம் போன்றவைகளையும் செய்ய லாம்.

ஃபேஷியல், ஃபேஸ் மஸாஜ் போன்ற வைகளும் இதற்கு நல்ல சிகிச்சை முறை. சக்ஷன் மஸாஜர் என்னும் கருவி கொண்டு செய்யும் மஸாஜ் கன்னங்களை நன்கு 'உப்ப' வைக்கும். நல்ல சத்துள்ள உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டும்.

திருமதி லலிதா, செஞ்சி.

கேள்வி : எனக்கு 45 வயதாகிறது. சில மாதங்களாக நாம் அழகாயில்லை என்ற ஒரு எண்ணம் தாழ்வுமனப்பான்மை எதிலும் பற்றேயில்லாத நிலை. மனதுக்குள் ஒரு பாது காப்பற்ற தன்மை. இவைகளுடன் முகத்தில் மேலுதட்டிலும், தாடைகளிலும் தேவையற்ற ரோமங்களின் திடீர் வளர்ச்சி -இவை களுக்கு என்ன செய்யலாம்?

பதில் : பொதுவாக மாதவிலக்கு நிற்கும் நேரம் பெண்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்னை கள்தான் இவை. பெண் தன்மை கொண்ட (ஈஸ்ட்ரோஜன்) ஹார்மோன் குறைவதனால் தான் சருமத்தில் ஈரம், எண்ணெய்ப் பசை குறைகிறது. சருமத்தில் சுருக்கமும் ஏற்படு கிறது. ஆண் தன்மை கொண்ட (ஆண்ட் ரோஜன்) ஹார்மோன் சுரப்பதால்தான் வேண்டாத முடிகள் முகத்தில் வளர்கின்றன.

மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் இவை களுக்குத் தேவையான மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்வதுடன், முகச் சுருக்கங்களுக்கும், வேண்டாத முடிகளை அகற்றவும் ஒரு அழகுக் கலை நிபுணரின் ஆலோசனை பெற்று தேவை யான சிகிச்சைகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். தொய்வு சுருக்கங்களுக்கு 'ஆன்ட்டி ஏஜிங் ஃபேஷியல்' பலன் தரக்கூடிய ஒன்று. வேண் டாத ரோமங்களை அகற்ற 'த்ரெட்டிங்', 'வேக்ஸிங்' மற்றும் 'எலக்ட்ராலைசிஸ்', 'தெர்மாலைசிஸ்' ஆகியவற்றை அழகுக் கலை நிபுணரிடம் கேட்டு செய்து கொள்ளலாம்.

ஹேமா ராஜன், பொள்ளாச்சி.

கேள்வி : தற்போது அழகை மேம்படுத்த எத்தனையோ அழகுச் சாதனங்கள் (மெஷின்கள்) வருகின்றன. சில வகை ஃபேஸ் மஸாஜர்களைப் பயன்படுத்தித் தாங்களாகவே ஃபேஷியல் செய்து கொள்ள முடியுமா? இவைகளை சுயமாக செய்து கொள்வதால் பாதிப்புகள் ஏதாவது வருமா?

பதில் : முகம், தலை, கை கால்களில் 'பிரஷர்' பாயின்ட்டுகள் உண்டு. இவை உடலின் முக்கிய உறுப்புகளுடன் சம்பந்தப் பட்டவை. இவைகளில் சரியான முறையில் அழுத்தம் தரப்பட்டால் உள்ளுறுப்புகள் நன்கு தூண்டப்பட்டு அதன் செயல்பாடுகள் சரிவர அமையும். தவறான முறையில் இவைகளில் தரப்படும் அழுத்தம் எதிரான பலன்களை உண்டாக்குவதுடன் நிரந்தரமான பக்க விளைவுகளையும் கூட உண்டாக்கக்கூடும். இவைகளைப் பற்றி நன்கு தெரிந்தவர்கள் மட்டுமே இவைகளைக் கொண்டு தாங்களே மஸாஜ் செய்து கொள்ளலாம்.

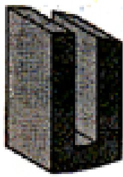
கல்லூரி மாணவிகள் கேட்கலாம்!

அகமும் புறமும் நிகழ்ச்சியில் நிகழ்ச்சிக்கு முன்னும், பின்னும் எப்போதும் வசுந்தராவைச் சுற்றி கல்லூரி மாணவிகள் கூட்டம். "இவர் களுக்குத்தான் எத்தனை சந்தேகங்கள்!" என வியக்கிறார் வசுந்தரா. கல்லூரி மாணவிகளுக் கென்றே ஒரு கேள்வி - பதில் நிகழ்ச்சி ஆரம் பிக்கலாமே என்றதன் விளைவுதான் இப் பகுதி. அழகுக் கலை பற்றி உங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற எந்தச் சந்தேகத்தையும் நீங்கள் கேட்கலாம். வசுந்தரா பதிலளிக்கிறார்.... ஆலோசனை களுக்கு 8254079 எனும் அவருடைய தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

வல்வினைப் போக்கும் வாராஹிதேவி!

தேவியின் சக்திகள் – 7


ராசக்தி ராஜ ராஜேச்வரியின் வலது முன் கையில் ஐந்து புஷ் பங்களை வைத்திருக்கிறாள். பஞ்ச புஷ்ப பாணம் என்று இதற்குப் பெயர். தாமரை, செங்கழுநீர், செவ் வல்லி, செவ்வாம்பல், மாம்பூ – இவையே அந்த பஞ்ச புஷ் பங்கள். இந்த ஐந்து புஷ்பங்களையே பாணமாகக் கொண்டு, ராஜராஜேச்வரி, மகிழ்விப்பது, களைவூட்டுவது, மயக்குவது, வற்றவைப்பது, மாய்ப்பது போன்ற செயல்களைச் செய்கிறாள்.



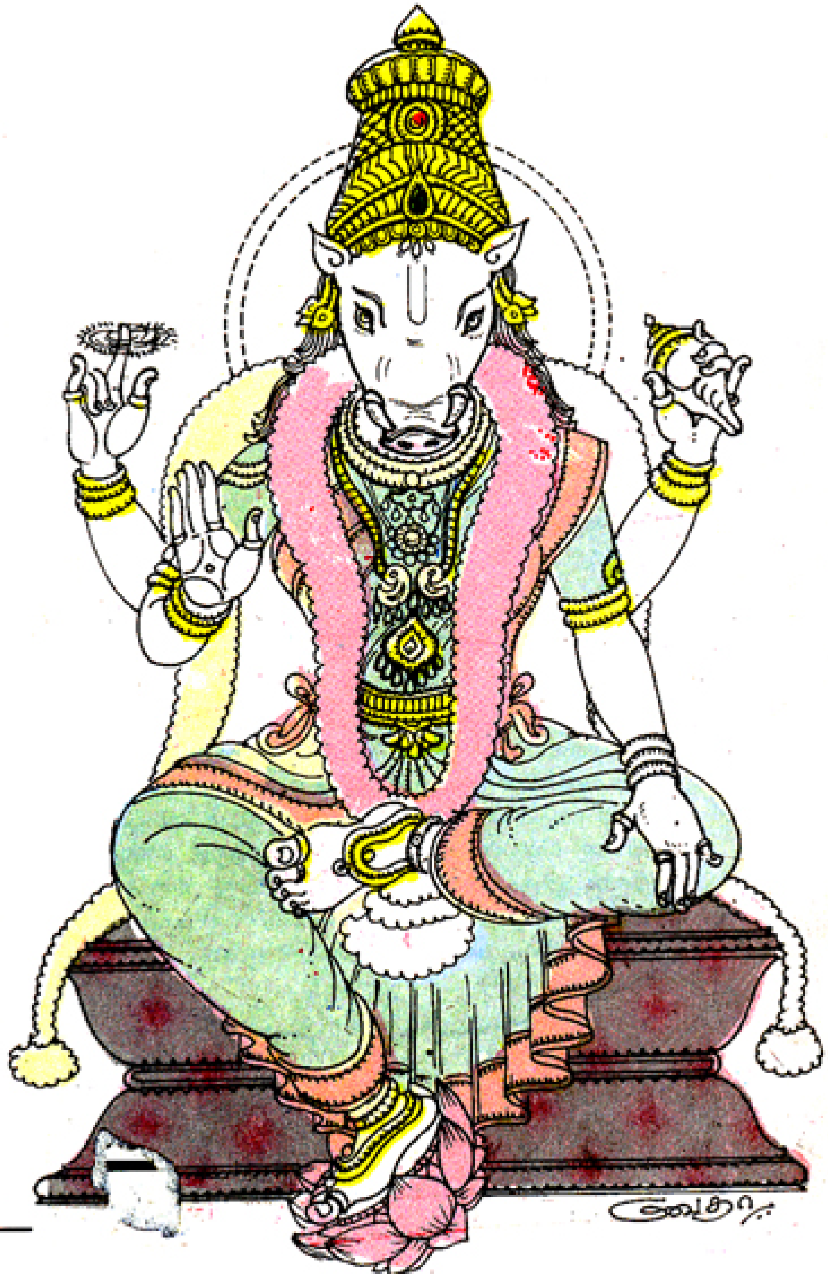
இந்த ஐந்து புஷ்ப பாணத்திலிருந்து உண்டான தேவிதான் வாராஹி என்றழைக் கப்படும் தண்டநாதையாவாள். ராஜராஜேச் வரியின் சேனைப் படைத்தலைவி. ராஜ ராஜேச்வரியின் சேனையை பொறுப்பேற்று, தலைமையேற்று நடத்திச் செல்வதால் தண்டநாதா என்று பெயர் பெற்றாள். (தண்ட – சேனைகளுக்கு, நாதா – தலைவி). கையில் தண்டாயுதம் உடையவள். காட்டுப் பன்றி போன்ற வலுப்பெற்ற சரீரம் உடையவள் ஆதலால் வாராஹி. காட்டுப் பன்றிகளால் இழுக்கப்பட்ட போர்த் தேரில் இவள் அமர்ந்து வருவாள். வாராஹியின் தேருக்கு கிரி சக்ரரதம் என்று பெயர். கிரி என்றால் காட்டுப் பன்றி. இது மிக பயங்கரமான எதிர்ப்பு சக்தியுடன் மலை போல் சிறிது கூட அசையாத நெஞ்சழுத்தமும் போர்த்திறனும் கொண்டது. ராஜராஜேச்வரிக்கு சமயம் பார்த்து செய்தியைச் சொல் கிறவள் அதனால் சங்கேதா என்ற நாமம் பெற்றாள். ராஜ ராஜேச்வரியின் கட்டளையை உடனடியாக நிறைவேற்றுவதால் ஆக்ஞாசக்ரேச்வரீ என்ற பெயரும் பெற்றாள். இவளது தேரான கிரிசக்ர ரதம் ஐந்து தட்டுக்களை உடையது.

மகாபலமும், மகாவீர்யமும் வாராஹிதேவி பெற்றதால் கண்சிமிட்டும் நேரத்தில் எதிரிகளின் சேனைகளை பொடிப் பொடியாக்குகிறாள். மிகக் கொடிய அசுரனான பண்டாசுரனின் சேனைப் படைத் தலைவன் விசுக்கிரன் எனப்படுபவன். இவன் பண்டாசுரனின் வலது தோளிலிருந்து வெளிவந்தவன். வாராஹி இந்த விசுக்ரனை இமைப் பொழுதில் அழித்தவள். சுக்ரம் என்றால் ஒளி. விசுக்கிரன் என்றால் ஒளிக்கெதிரான தமோகுணம். நல்லவை பல அறிந்தும் அவ்விஷயத்தில் உற்சாகமின்மை, செயலில் சோம்பேறித்தனம் கொண்டு அதில் ஈடுபடாது இருத்தல் தமோ குணத்தின் விளைவு. கிரியாசக்தி இதனை வெல்கிறது. கிரியா ால் செய்கை. இந்த கிரியாச ்வில் வாராஹி இருக்கிறாள்

இந்த வாராஹிதேவிக்கு ஸ்வப்ன வாராஹி, திரஸ்கரிணி என்ற அங்க உபாங்க தேவிகள் இருக்கிறார்கள். வாராஹியைத் தினமும் பக்தியுடன் ஓம் பஞ்சம்யை நம; ஓம் தண்டநாதாயை நம; ஓம் ஸங்கேதாயை நம: ஓம் ஸமயேஸ்வர்யை நம; ஓம் ஸமய ஸங்கேதாயை நம; ஓம் வாராஹ்யை நம; ஓம் போத்ரிண்யை நம; ஓம் சிவாயை நம; ஓம் வார்த்தால்யை நம; ஓம் மஹாஸேனாயை நம; ஓம் ஆக்ஞா சக்ரேஸ்வர்யை நம; ஓம் அரிக்ன்யை நம; என்ற இந்த நாமாவளிகளைக் கொண்டு பிரார்த்திப்பதால், சத்ரு பயத்தை நிவர்த்தி செய்கிறாள். அவர்களிடமிருந்து காப்பாற்றுகிறாள். காப்புத் தெய்வமாக எப்போதும் பக்தர்களிடத்தில் இருக்கிறாள். மனத்தெளிவை ஏற்படுத்தி எதிர்காலத் திட்டமிடச் செய்கிறாள். இதை லலிதோபாக்யானம் என்ற நூல் தெளிவுபட எழுதியுள்ளது.

ஆடி மாதமே வாராஹிதேவியை பூஜை செய்ய உகந்த மாதமாகும். குறிப்பிட்ட மிகப் பெரிய காரியங்கள் நிறை வேற வாராஹியை துணைக்கொள்ள வேண்டும். செந்தாமரையும் வெள்ளைத் தாமரையும் வாராஹி பூஜைக்கு உகந்ததாகும். வாராஹிதேவி தன் வலது கண்ணால் செல்வத்தைத் தரு கிறாள் - அதனால் செந்தாமரையைக் கொண்டு பூஜிக்க வேண்டும். இடது கண்ணால் அருள் வாக்கு அளிக் கிறாள். அதனால் வெள்ளைத் தாமரை கொண்டு பூஜிக்க வேண்டும்.

வாராஹியை பூஜிப்பவர்கள் மனத்திடம் கொண்டவர்களாகவும் மதிநுட்பம் கொண் டவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும்.. ஏகாக்ர சித்தம் என்று சொல்வார் களே அதுபோல் ஒருநிலைப்பட்ட மனதுடன் இருப்ப



வர்களுக்கே இப் பூஜை செய்ய முடியும். வாழ்க்கையில் ஒரே பிடிப்பும், உறுதியும் உள்ளவர்களே வாராஹியின் மூலமந்திர ஜபத்தை உச்சாடனம் செய்ய முடியும். வெப்பு நோய்க்கு மருந்தாக வாராஹி மந்திரம் உதவுகிறது. விஷக்கடி நோய்க்கு நிவாரணமாக வாராஹி மந்திரம் உதவி செய்கிறது.

தீயச் செயல்களினால் ஏற்படும் பாபத்தைப் போக்கி புண்ணியத்தைத் தருபவள் வாராஹிதேவி. வாராஹிதேவிதான் மாரியம்மன் என்றும், நலிந்தோரின் நலம் காக்கும் தெய்வம் என்றும் பெரியோர்கள் கூறுவர். பாமரர்களின் இல்லத்திற்கு வந்து வாயிலைத் திறந்து வலிய வந்து அருள் புரிபவள் என்பதை வாராஹி உபாசகர்கள் போற்றுவர். 'மாரியாத்தாள்' என்று அன்போடு பாமர பக்தர்களால் கனிவோடு அழைக்கப்படுவதால், இவள் கருணைக்கு நிகரேயில்லாமல் பொன்னையும் பொருளையும் வாரி வாரி வழங்குகிறாள்.

வாராஹிதேவி ராஜராஜேச்வரிக்கு மிக முக்கியமான அங்கமான தேவதை என்பதை தெரிந்து கொண்டோம். ஆனால் பராசக்தி ராஜராஜேச்வரி சேனைப் படைத்தலைவியாக விருப்பப்பட்டு தானே எடுத்துக் கொண்ட திருக்கோலம்தான் வாராஹிதேவி என்பதே சாக்தர்களின் கருத்து. வாராஹியிடம் வாலாட்டாதே என்றும், வாராஹியிடம் வாதாடாதே என்றும் வழக்குச் சொல் உள்ளன.

வாராஹி உபாசனை மிக உத்தம மான வழிபாடாகும். இந்த உபாசனையை நித்தம் நித்தம் செய்து வருபவர் நமது பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் அவர்கள். சென்னை அம்பத்தூர் கங்கை நகர் ஸ்ரீபரத்வாஜ ஆசிரமத்தில் புவனேஸ்வரி தேவிக்கு இடது பக்கம் வெள்ளைக் கல்லில் வாராஹிதேவியை சித்திரமாக செதுக்கி பிரதிஷ்டை செய்திருக்கிறார். அஷ்டமி தினத்திலும், பௌர்ணமி தினத்திலும் ஆயிரமாயிரம் வெள்ளை மற்றும் செந்தாமரை மலர்கள் கொண்டு, வாராஹி ஸஹஸ்ர நாமார்ச்சனை செய்வார்கள். எருமைப் பாலைக் காய்ச்சி அதில் குங்குமப்பூ, ஏலக் காய், கிராம்பு, கல்கண்டு கலந்து அதனை வாராஹி தேவி பருகுவதற்குத் தருவார். சீரகம் மிளகை பொடி செய்து அதை தோசை மீது தூவி அதையும் எல்லா பருப்புகளும் கலந்த ஆம வடையையும், மொச்சைக் கடலை சுண்டலையும் நிவேதனமாக படைப்பார்.

மகாவாராஹியின் ஹோமத்தினை அஷ்டமி தினங்களில் பக்தர்களுக்காகத் தவறாமல் ஸ்ரீ ஸ்வாமிகள் நடத்துவார்கள். வெள்ளரியை பொடியாக நறுக்கி அதனைக் குளிரான தயிர் சாதத்தில் போட்டு அதை ஹோமத்தில் ஆகுதியாக அளிப்பார். மஞ்சள் பொடியை உருண்டைகளாக செய்தும், மாதுளம் பூ, மற்றும் பழங்களையும் சந்தனக் குச்சிகளாலும், மூலமந்திரம் சொல்லி ஹோமம் செய்வார்கள். வாராஹி தேவியின் மூல

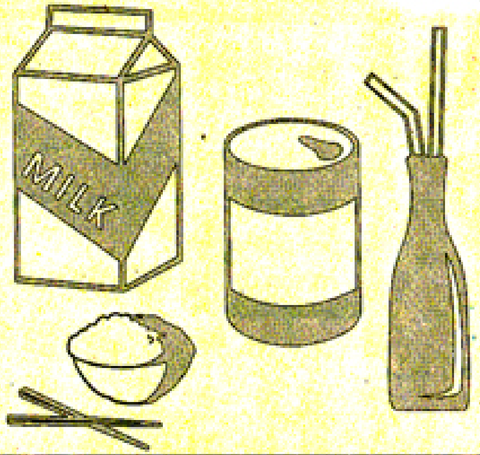
ரீஃபில் உடைந்து விட்ட ஃபிளாஸ்குகளை தூர எறியாமல்... ரீஃபிலை மட்டும் எறிந்து விட்டு ஃபிளாஸ்க்கின் அடிப்பாகத்தில் மண் நிரப்பி பட்டு ரோஸ் (அ) மணி பிளான்ட் செடி நட்டு வீட்டின் முன்னே தொங்க விட்டால் பார்ப்பதற்கு மிகவும் அழகாக இருக்கும். பயன்படுத்தப்படாத வாட்டர் ஜக்குகளையும் (தோளில் மாட்டும் பிடியுடன் கூடியது) இவ்வண்ணம் பயன்படுத்தலாம்.

— ரமா



உறவினர், நண்பர்கள் வீடுகளுக்குச் செல்லும் போது வழக்கமாக பழம், பூ, பிஸ்கட் போன்றவற்றை வாங்கிச் செல்கிறோம். அதற்குப் பதில் குளிர்பான பேக், ஒன்றரை லிட்டர் குளிர்பான பாட்டில்கள் மற்றும் எல்லாவற்றிற்குமே விரும்பித் தொட்டுக் கொள்ளும் சாஸ், கெட்ச்-அப் போன்றவற்றை வாங்கிச் செல்லலாம்.

— சரஸ்வதி சீனிவாசன்.



மந்திரம் சொல்வதற்குக் கடினம். ஆனால் உச்சரித்துப் பழகினால் அம்மந்திரத்தை விட மனது வராது. நீல சங்குப் புஷ்பம், தித்திப்பூ, இவற்றைக் கொண்டே வாராஹிக்கு ஆவரண பூஜை செய்வார்கள். இப் பூஜையைச் செய்யும் போது மௌனமாகவே இருப்பார்கள். எல்லோருக்கும் இம்மந்திரத்தை உபதேசம் செய்யக் கூடாது ஆகையால், திடசிந்தனை உள்ளவர்களுக்கே இதை மந்திரோபதேசமாக ஸ்ரீ ஸ்வாமிகள் செய்வார்கள்.

வாராஹியின் தயவிருந்தால் சித்தபிரமை, செய்வினைக் கோளாறினால் ஏற்படும் விளைவுகள் நீங்கி விடும். அப்படி ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் சித்தபிரமை பிடித்த, பெங்களூரில் வசிக்கும் சிவராமன் என்பவரை வாராஹி பூஜை செய்தே குணப்படுத்தி யிருக்கிறார். சிவராமன் பத்தொன்பது வயது இளைஞர். படித்துக் கொண்டிருக்கும்போது மனக்கோளாறு ஏற்பட்டது.

சிவராமனின் பெற்றோர்கள் ஸ்ரீபுவனேஸ் வரி ஸ்வாமிகளிடம் அழைத்து வந்து விவரம் தெரிவித்தார்கள். பெரிய செப்புக் கலசத்தில் நீர் நிரப்பி, மூலிகைகளைப் போட்டு, வாராஹி மந்திரத்தை ஆயிரத்தெட்டு முறை ஹோமமாக செய்து, அந்த வாராஹி மூலமந்திரம் உரு ஏற்றப்பட்ட மூலிகை தீர்த்தத்தை சிவராம னின் தலையில் ஊற்றி, பதினைந்து நாட்கள் தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில், தீர்த்தத்தை உட்கொண்டு வரச் செய்தார் ஸ்ரீ ஸ்வாமிகள். ஒரே மாதத்தில் சிவராமன் நிலையில் நல்ல மாற்றம். இப்போது எல்லோரையும் போல சகஜ நிலைக்கு சிவராமனை மாற்றி உள்ளது வாராஹிதேவியின் கருணையென்றால், அந்தத் தேவியின் அருளை எண்ணாமல் இருக்க முடியாது. இதே போல் விரோதிகளின் தீய எண்ணத்தால் சேலத்திலுள்ள கருணா கரன் குடும்பத்திற்கு செய்வினை என்கிற ஏவலைச் செய்து அவருக்குத் தாங்க முடியாத நஷ்டத்தையும், நோயையும் செய்து விட்டார்கள். அந்த செய்வினை செய்த ஏவல் யந்திரத்தை நீக்கி, அதற்கு நிவாரணமாக இந்த வாராஹி ஜபத்தை கங்கை நீர் நிரப்பிய பெரிய தொட்டியில் அமர்ந்து என்னையும் பக்கத்தில் அமரச் சொல்லி, ஸ்ரீ ஸ்வாமிகள் கருணாகரனுக்காக ஒரு நாளைக்கு ஐந்து மணி நேரம் என்று மூன்று நாளைக்கு ஜபம் செய்தார்கள். நானும் ஜபம் செய்தேன். சக்திமிக்க இந்த வாராஹிதேவியின் பீஜாக்ஷர மந்திரத்தின் பல தெய்வீக ஆற்றலை உணர முடிந்தது. கருணாகரனுக்கு ஜபம் செய்த தீர்த்தமே பிரசாதமாக மாறி குடும்பத்திற்கு க்ஷேமப் பாதையைக் காட்டியுள்ளது என்பது கண் கண்ட உண்மை.

வாராஹி அருளிருந்தால் போதும் நவக்கிரகங்களின் பாதிப்புக்களிலிருந்து விடுபடலாம். தீயசக்திகளின் தொல்லை யிலிருந்து விடுதலை அடையலாம். ஸர்வ வல்லமை பொருந்திய வாராஹி அனைவர்க்கும் சுபீட்சம் அளிக்கட்டும்! நல்வாழ்வை தரட்டும்!

— ஸ்ரீ பரத்வாஜ ஸ்வாமிகள்.

KVB-யின் பஞ்சரத்னா.

சேமிப்புக் கணக்கின் வசதி வைப்புக் கணக்கின் வட்டி

"பஞ்சரத்னா" சேமிப்புத் திட்டத்தின் ஐந்து சிறப்பு அம்சங்கள். ● சேமிப்புத் தொகை ரூ.1000/-யூனிட்டுகளாக வைக்கப்படும். ● முதிர்வு காலத்திற்கு முன்னரே சேமிப்புத் தொகையிலிருந்து தேவைப்படும் தொகையினை ரூ.1000/- யூனிட்டுகளாக திரும்பப் பெறலாம். ● முதிர்வு காலத்திற்கு முன்பே திரும்பப்பெறும் தொகைகளுக்கும் வங்கி விதி முறைப்படி வட்டியினைப் பெறலாம். ● முதிர்வு காலத்தில் மீதமுள்ள தொகையினை உரிய வட்டியுடன் திரும்பப் பெறலாம். ● வங்கியில் பெறப்படும் கடன் வசதிக்கு ஈடாக இந்த சேமிப்பு ரசீதினைக் கொடுக்கலாம்.



Since 1916

தி கரூர் வைஸ்யா பேங்க் லிட்.

கரூர் - 639 002

நாளும் நம்பிக்கை வளர்க்கும் வங்கி

இத்திட்டம் குறிப்பிட்ட கிளைகளில் மட்டுமே செயல்படுகிறது. மேலும் விவரங்களுக்கு எங்கள் கிளை அலுவலர்களை அணுகவும்.

A.D. நவநீதன்
சேர்மன்

தந்தை மகனுக்காற்றும் உதவி

கௌஹாதி,
5.4.98

அன்புள்ள பெற்றோருக்கு,

உங்கள் மகனின் பணிவான வணக்கம். நலம் நலமறிய அவா. இங்கு குளிர்தான் அதிகம். அங்கே உங்கள் உடல் நலத்திற்கு அடிக்கடி கடிதம் எழுதவும். சென்னை மாநகரையும், நண்பர்களையும் விட்டுவிட்டு வந்ததில், பேச, படிக்க, பழக ஆள் துணை இல்லை என்ற வருத்தமும் இருந்தது. தமிழ்ப் பத்திரிக்கைகள் கிடைப்பதில்லை என்று கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தபோது, 'அமுதசுரபி' மாத இதழும், 'கல்கி' வார இதழும் தபாலில் வந்தன. திடீரென்று தபாலில் வந்த அதிசயம் எனக்கு! தங்கள் ஏற்பாடு என்பதை அறிந்து மிக மகிழ்ந்தேன். 'ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட்' சந்தா முதலீட்டுத் திட்டத்தில் ஐந்து வருடங்களில் பணம் இருமடங்காகும் திட்டத்தில் சேர்ந்து, அதற்கு 'ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட்' 5 ஆண்டுகளுக்கு 'அமுதசுரபி'யும், 'கல்கி'யும் அன்பளிப்பாகத் தருவதைப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை அறிந்தேன். 5 ஆண்டுகளில் இரட்டிப்பாகி ரூபாய் 20 ஆயிரமாகக் கிடைக்கும். இங்கு மாதாமாதம் 'அமுதசுரபி'யும், வாராவாரம் 'கல்கி'யும் எனக்கு நன்றாக பொழுதுபோக உதவுகிறது. பொன்விழா கண்ட நல்ல பத்திரிக்கைகள் ஆயிற்றே! என்னை நன்றாக முதல் வகுப்பில் வருமாறு படிக்க வைத்தீர்கள். இப்போது எனக்குப் படிக்க நல்ல இரு பத்திரிகைகளையும் இலவசமாக 5 வருடங்களுக்குக் கிடைக்க வழி செய்து விட்டீர்கள். அமரர் கல்கியின் பொன்னியின் செல்வனைப்பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன் இப்போது தொடர்ந்து படிக்கக் 'கல்கி' கிடைக்கக்போகிறது என்பது மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. எப்படியும் எல்லைப்புறங்களில் நான் 5 வருடங்களுக்குப் பணியாற்றியே ஆக வேண்டும். உங்களுக்கு நன்றிக்கடனாக நான் செய்ய வேண்டிய திட்டத்தை அடுத்த கடிதத்தில் எழுதுகிறேன். எல்லோர் உடல் நலத்துக்கும் அவ்வப்போது எழுதவும்.

அன்பு மகன்
மனோகரன்

பி.கு.: ஸ்ரீராமின் சீட்டுநிதி விவரங்களை தெரியப்படுத்துங்களேன்.



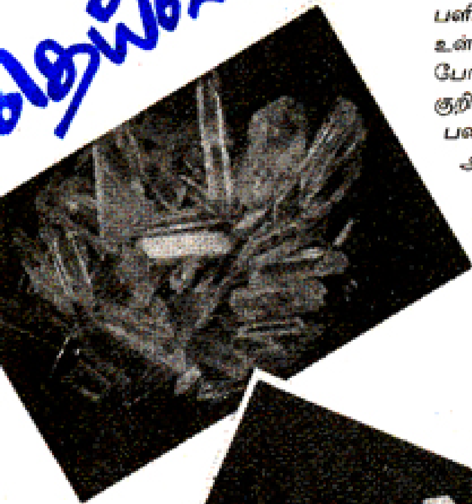
ரூ.10,000/- (ரூ.பத்தாயிரம்) ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட் பெயருக்கு செக்/டிராப்ட் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :
ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட், A-7, 2வது அவென்யூ, அண்ணாநகர் கிழக்கு, சென்னை - 600 102.
போன் : 6286869 / 6287879

- பெயர் : திரு / திருமதி / செல்வி : ....
  முகவரி : .... Pin ....
- கூட்டாக இடப்பட்டால் அவர்கள் பெயர் : ....
- வாரிசுதாரர் (Nominee) : ....
- கல்கி மற்றும் அமுதசுரபி இதழ்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : ....

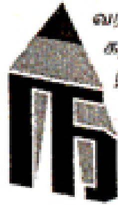
இத்துடன் ரூ.10,000/- (பத்தாயிரம்) காசோலை / டிடி எண் : .... / தேதி : .... வங்கியின் பெயர் .... இணைத்துள்ளேன். 5 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு **ரூ.20,000** (இருபதாயிரம்) ஆகத் திரும்ப பெற்றுக் கொள்ளச் சம்மதிக்கிறேன்.

இடம் | தேதி | முதலீட்டாளர் கையொப்பம்

தெய்வீகக் கற்கள்







நவரத்தினக் கற்களைப் பற்றி நாம் அனைவரும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். நமது ராசி, பிறந்த தேதி ஆகியவற்றிற்கு உகந்தவை என இவற்றை அணிகிறோம். ஆனால் அனைத்துப் பேர்களுக்கும் உகந்ததும், மனநலம் உடல் நலம் இரண்டிற்கும் உதவுவதுமான குவார்ட்ஸ் கிறிஸ்டல் கற்களைப் பற்றி நம்மில் அநேகருக்குத் தெரிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை.

குவார்ட்ஸ் கிறிஸ்டல்கள் பளிங்கு போன்ற ஸ்படிகக் கற்கள். மனித குலத்தின் நன்மைக்காகவும் ஆன்மீக மேம்பாட்டிற்காகவும் இவை இறைவனால் நமக்கு அருளிச் செய்யப்பட்ட அபூர்வ சக்தி படைத்த கற்கள். இவை ஆறு பட்டைகள் கொண்டதாகவும் உச்சி குவிந்தும் காணப்படும்.

சூரிய பகவானின் ஆதிக்கம் பெற்ற இக்கிறிஸ்டல்கள் பிரகாசமான வெண்மை ஒளிச்சக்திக்கு எடுத்துக் காட்டானவை. நமது ஆன்மாவின் பிரதிபலிப்பாக உள்ளவை. பொதுவாக இவற்றின் அடிப்பகுதி அடர்ந்தும், வளர்ச்சி பெறப்பெற உச்சிப் பகுதி ஒளி ஊடுருவிச் செல்லும் பளிங்கு போன்றுமிருக்கும். இதில் ஒரு தத்துவம் உள்ளது. மனித வாழ்க்கையில் நாம் நடத்திவரும் போராட்டங்களை இக்கற்களின் அடர்ந்த அடிப்பகுதி குறிப்பதாகவும், இதன் தெளிந்த மேற்பகுதி எப்படி பலவித போராட்டங்களுக்குப் பிறகு நாம் தெளிந்த அறிவினைப் பெறுகிறோமோ அதைக்குறிக்கும் வகையில் இருப்பதாகவும் உள்ளது.

பூமா தேவியின் கர்ப்பக் கிரகத்தில் தோன்றி பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக படிப்படியாக வளர்ந்து அழகிய ஆறு பட்டைகளுடனும் பிரபஞ்ச ஒளியை நாடிப் பெறுவதற்காக குவிந்த உச்சியுடனும் இவை வடிவமைந்துள்ளன. இவற்றின் உச்சிப் பகுதி படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் என்ற முத்தொழிலின் சக்தியை இரட்டிப்பாக்குவது போல் ஆறு பட்டைகளும் குவிந்து ஒரு பிரமிட் போலுள்ளன.



குவார்ட்ஸ் கிறிஸ்டல்கள் பளிங்கு போல் நிறமற்றதாகவும், பல வர்ணங்கள் கொண்டதாகவும் கிடைக்கின்றன. வயலெட் நிறத்துடன் வரும்போது அமிதிஸ்ட் (Amethyst - செவந்தி) என்றும் புகை படிந்த கருமையான நிறத்தில் புகைக் கிறிஸ்டல்



வடாம் சீஸன் ஆரம்பிச்சாச்சு. சகோதரிகளே ஜவ்வரிசி வடாத்திற்கு தண்ணீர் அதிகமாக ஊற்றி விட்டீர்களா? கவலைப் படாதீர்கள். கொஞ்சம் அவலை எடுத்து ஊற வைத்து அதனுடன் கலந்து விடுங்கள். மாவும் கெட்டியாகி விடும் ருசியும் அதிகமாகிவிடும்.

— மோகனா மார்கண்டன்

(Smoky quartz) என்றும், மஞ்சள் நிறத்தில் சிட்ரின் (Citrine) குவார்ட்ஸ் என்றும், ரோஸ் நிறத்தில் தோன்றும் போது ரோஸ் குவார்ட்ஸ் என்றும் இவை அழைக்கப்படுகின்றன. சிவம், சக்தி இரண்டு தத்துவங்களையும் கொண்ட அர்த்தனாரீஸ்வரர் கிரிஸ்டல்களும் உண்டு.

குவார்ட்ஸ் கிறிஸ்டல்கள் தெய்வத்தன்மை பொருந்தியனவாதலால் அவை ஆன்மீகத்திற்குத் தொடர்புடையனவாகும். ஸ்படிக லிங்கங்கள், ஸ்படிக மணிமாலைகள், விநாயகர் சிலைகள் ஆகியவை குவார்ட்ஸ் கிறிஸ்டல்களினால் சமைக்கப்படுகின்றன.

குவார்ட்ஸ் கிறிஸ்டல்கள் தமது சக்தியை அதிர்வுகளாக வெளிப்படுத்தி, தம்மைச் சுற்றி ஒரு சக்திப்படலத்தை உண்டு பண்ணுகின்றன. ஒரு அங்குல நீளமுள்ள ஒரு குவார்ட்ஸ் கிறிஸ்டல் தன்னைச் சுற்றி 3 அடி தூரத்திற்குத் தனது சக்தியை வியாபகம் செய்கிறது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது. வெறும் கைகளைக் கொண்டு நோய்களைக் குணப்படுத்தும் "ரெய்க்கி" போன்ற சிகிச்சை முறைகளுக்கு குவார்ட்ஸ் கிறிஸ்டல்கள் பெரிதும் உதவுகின்றன.

பிரபஞ்ச சக்தியை நமது உடலிலுள்ள சூட்சம சக்கரங்கள் வழியே நாம் கிரகிக்கவும், அவற்றின் சக்தியை பலமடங்கு அதிகரிக்கச் செய்யவும் கிறிஸ்டல்கள் உதவுகின்றன. தியானத்தின் போதும், ஆழ்மனப் பயிற்சிகளின் போதும் மனதை ஒரு முகப்படுத்திக் கொள்ள குவார்ட்ஸ் கிறிஸ்டல்கள் உதவுகின்றன. இக்கிறிஸ்டல்கள் மன ரீதியான, உணர்ச்சி ரீதியான பிரபஞ்ச சக்திகளைப் பற்றிய பிரக்ஞையை நமக்கு உண்டு பண்ணுகின்றன. குவார்ட்ஸ் கிறிஸ்டல்களை வைத்து தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது பிரபஞ்ச சக்திகளோடு நமக்குத் தொடர்பை ஏற்படுத்தித் தருகின்றன.

பெரிய அளவுள்ள குவார்ட்ஸ் கிறிஸ்டல்களை நாம் பூஜை அறையில் வைத்து பூஜித்தும் வரலாம். நமது இஷ்ட தெய்வங்களை இவற்றில் பிரவேசிக்கச் செய்து அவை தங்குமிடங்களாகவும் கிறிஸ்டல்களை மாற்றலாம். சில தேர்ந்த கிறிஸ்டல் பயிற்சியாளர்கள் கிறிஸ்டல் பந்துகளை வைத்து எதிர்கால நிகழ்ச்சிகளை அவற்றில் கண்டு, வருங்காலப்பலன் உரைத்தலும் உண்டு.

குவார்ட்ஸ் கிறிஸ்டல்களைப் பதக்கமாக அணிந்து கொண்டாலும், அல்லது நமது உடலில் படும்படி இவற்றை வைத்துக் கொண்டாலும் இவை நமது இரத்த அழுத்தத்தை சமன் செய்வதுடன் நமது மனதை அமைதிப்படுத்தவும் உதவுகின்றன. நீரிழிவு நோயாளிகளும் குவார்ட்ஸ் கிறிஸ்டல்களை அணிந்து குணமடைந்திருக்கின்றனர். சில எளிய பயிற்சிகளின் மூலம் குவார்ட்ஸ் கிறிஸ்டல்களைக் கொண்டு நமது உடலின் மின்காந்த அதிர்வுகளைச் சமனப்படுத்தியும், நமது உடலில் உள்ள சூட்சம சக்ராக்களின் சுழற்சியை ஒழுங்கு படுத்தியும் நம்மை நாமே உடல், மனரீதியாகக் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

1558 - 1603ல் இங்கிலாந்து நாட்டின் அரசி எலிஸபெத் ராணியாரின் பிரத்தியேக வைத்தியர் டாக்டர் ஜான் டீ என்பவர் ராணியாரின் சிகிச்சைக்கு ஒரு குவார்ட்ஸ் கிறிஸ்டலை உபயோகப்படுத்தினார். அந்த கிறிஸ்டல் இன்றும் இங்கிலாந்து நாட்டின் ஆக்ஸ்போர்டு மியூசியத்தில் பத்திரமாக பாதுகாக்கப்பட்டு வருகிறது.

ஏற்கனவே கூறியது போல் குவார்ட்ஸ் கிறிஸ்டல் கற்கள் சூரிய பகவானுக்குரியவை சூரிய ஒளியைத் தங்களுக்குள் வாங்கி தங்களின் உட்புறத்தில் அதை நிறப்பிரிகை செய்து வானவில்லின் ஏழுவர்ணங்களாக மாற்றும் சக்தி படைத்த குவார்ட்ஸ் கிறிஸ்டல்கள் நம்மை மிகுந்த வியப்பிலாழ்த்தும்.

— எஸ்.ஜி. ஜெயராமன்



இனி எல்லாம் வெற்றியே!

ஒவ்வொரு வெற்றியாளனுக்குப் பின்னும் ஓர் பெண்ணிருக்கிறாள் என்பதை விட அவனுக்கு முன்னால் ஓர் இலக்கு இருக்கிறது என்பதே மிகச் சரியானதாகும். ஒருவன் பல தடைகளைக் கடந்து மேலேறி பிறர் அடையாளம் காணுமளவுக்கு உயர்ந்த பின்தான் வெற்றியாளனாகவே அழைக்கப்படுகிறான். வெற்றி என்பது ஏதோ கடையில் கிடைக்கும் பொருளல்ல. வெற்றி என்பது தன்னம்பிக்கை, வெற்றி என்பது விடாமுயற்சி, சோம்பலின்மை இன்னும் பல சொற்றொடர்களை போடலாம்.

ஒரு பெரிய அல்லது சிறிய கட்டிடம் எழும்ப முதலில் அதற்கான வரைபடம் தேவை. ஒரு பஸ் ஓட்டுனர் பயணத்தைத் துவக்கும் முன்னர் அவர் சேர வேண்டிய இடமும் நேரமும் செல்ல வேண்டிய வேகமும் திசையும் நன்கு அறியப்பட வேண்டியுள்ளது.

அதே போலத்தான் ஒருவர் வெற்றிப் பாதையை நோக்கிச் செல்ல ஓர் இலக்கு (அ) நோக்கம், காலகட்டம் அதற்காக நம்மிடமுள்ள சக்திகள் யாவற்றையும் அறிய வேண்டியது அவசியம். நம்மிடம் என்ன பொருள் இருக்கிறதோ என்ன வசதிகள் இருக்கிறதோ அதை வைத்துத்தான் நம் திட்டத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். இல்லாததைப் பற்றிய கவலையோ (அ) பகற்கனவோ கூடாது.

நாம் அடைய வேண்டிய இலக்கினைப் பற்றிய கற்பனைக் காட்சி அல்லது கனவு தெளிவாக இருக்க வேண்டும். ஆனால், அது மட்டும் போதாது. நடைமுறை வாழ்க்கையில் அதனை அடைய நாம் நடைமுறை (பிராக்டிகல்) மனிதனாக இருப்பது மிக மிக அவசியம். கற்பனை என்றுமே சோறு போடாது. கதாசிரியன் கூட தன் கற்பனையை எழுத்து வடிவாக்கித்தான் முன்னேறுகிறான். நமது கற்பனைகள் ஆகாயத்திலிருந்தாலும் கால்கள் பூமியில்தான் ஊன்றி இருக்க வேண்டும்.

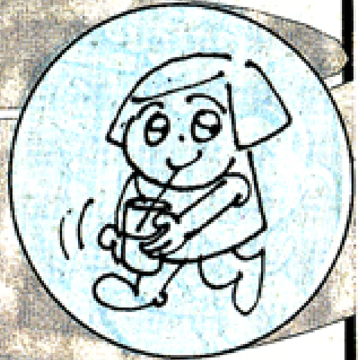


முதலில் நமது குறிக்கோள் அல்லது இலக்கினைச் சரியாக திட்டமிட வேண்டும். அதில் மிகவும் உறுதியாகவும் இருக்க வேண்டும். எத்தகைய சூழ்நிலையிலும் அதனை விட்டுக் கொடுக்கக் கூடாது. திட்டங்கள் மாறினாலும் இலக்குகள் ஒருபோதும் மாறக் கூடாது.

நாம் அலுவலகம் செல்லும் போது போக்குவரத்து நெரிசல் ஏற்பட்டால் என்ன செய்வோம்? போகச் சிரமமாக இருப்பதால் வேறொரு அலுவலகத்திற்குப் போவோமா? நாம் வேலை செய்யும் இடத்திற்குக் குறித்த நேரத்தில் செல்ல வேண்டும் என்ற ஒன்றையே நினைவில் நிறுத்தி மாற்று வழியில் அலுவலகம் செல்ல முயற்சிப் போம். அது போலத்தான் நம் இலக்குகளும் இருக்க வேண்டும். இலக்குகளை அடைய வழிகள் மாறலாம், இலக்குகள் மாறக் கூடாது. இலக்குகளை அடைய நம் மனக்கண்ணுள் அதனைப் பற்றிய நினைவுகள் பசுமையாய்

குழந்தைகளுக்கு எலுமிச்சம் ஜூஸ், சாத்துக்குடி ஜூஸ் குடிக்கக் கொடுக்கும் போது சிட்டிகை உப்பும், மிளகுத் தூளும் போட்டுக் கலந்து கொடுத்தால் ஜலதோஷம் பிடிக்காது. சுவையும் கூடுதலாக இருக்கும்.

— ராகினி தியாகராஜன்.



உற்சாகமளிப்பதாய் ஊக்குவித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இலக்கினை அடைய பல திட்டங்கள் வகுக்க வேண்டும். அதனை பல சிறு சிறு பிரிவுகளாக பிரித்துக் கொண்டால் அந்தந்த கட்டங்களின் வெற்றிகள் நம்மை உற்சாகப்படுத்தும். வெற்றிப் படிகளை நோக்கி நாம் மீடு நடைபோட உதவும்.

திட்டத்தினை தீட்டியபின் எப்போது ஆரம்பிப்பது, எப்படி ஆரம்பிப்பது என நாள் கடத்துவது தேவையற்றது. கடவுளின் படைப்பில் ஒவ்வொரு நிமிடமும் நல்ல நேரமே. அடுத்து யார் நமக்கு உதவுவார்கள் என எண்ணி நேரத்தை வீணாக்கக் கூடாது. நமது சக்திகளையும் நம்மிடமுள்ள பொருளையும் வைத்துத்தான் திட்டமிட வேண்டும். லாட்டரியில் விழுமா? பாங்கில் லோன் கிடைக்குமா? என கவலைப்பட்டு நேரத்தை வீணாக்கக் கூடாது.

மனிதன் என்ற மாபெரும் சக்தியுள்ளே அடங்கியிருக்கிறது ஓராயிரம் உதவிகள். அவனிடம் மறைந்து கிடக்கிறது ஓராயிரம் திறமைகள். எனவே வெளியிலிருந்து எதனையும் தேடாமல் இலக்கை அடைந்தே தீருவேன் என்ற வைராக்கியத்துடன் முன்னேறிச் செல்ல வேண்டும். அது தவிர இலக்கினை நோக்கிச் செல்லும் போது, இது சரியா வேறு தேர்ந்தெடுத்திருக்கலாமோ என குழம்பக் கூடாது.

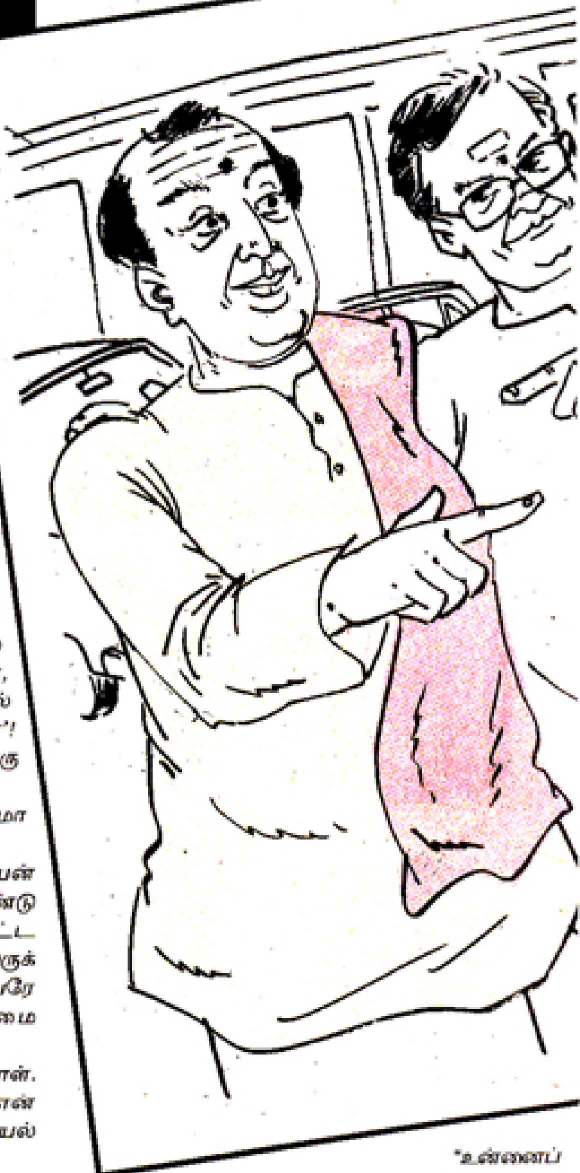
எத்தனை திட்டமிட்டாலும் சில சமயங்களில் தோல்விகள் ஏற்படலாம். அதனைக் கண்டு துவண்டு போய் இலக்கிலிருந்து பின் வாங்கக் கூடாது. அந்த நேரங்களில் நம் அகக்கண் முன் கற்பனையில் நமது இலக்கினை அதன் கனியினை கொண்டு வர வேண்டும். அதனை மீண்டும் மீண்டும் கற்பனை செய்து புத்துயிர் அல்லது புத்துணர்ச்சி பெற வேண்டும். இலக்கினை சிறு சிறு கட்டங்களாக ஏன் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றால் நாம் அடைந்த அந்தந்த கட்ட வெற்றிகள் இப்போது நினைவில் வந்து நம்மை மகிழச் செய்யும். மேலும் இலக்கினை நோக்கிய நெடிய பயணம் அலுப்பையும் விரக்தியையும் அளிக்காதிருக்கும்.

எனது நண்பர் தனியாக வெளிநாட்டில் ஐந்து வருட கான்டிராக்டில் வேலை செய்த போது குடும்பத்தினரின் பிரிவை வாரக் கணக்காகத்தான் (அப்பா! ஒரு வாரம் ஓடிடுச்சு இன்னும் கொஞ்ச நாள்தான், இந்தியா போக என) கணக்குப் பண்ணுவாராம். அப்படிச் செய்தது அவருக்கு மனச் சோர்வை நீக்கியது என்பார். அது போல சிறு சிறு வெற்றிகள் இங்கே நம்மை மகிழச் செய்ய வேண்டும். தோல்வியைக் கண்டு துவளுபவர்கள் என்றுமே வெற்றியாளர்களாவதில்லை. ஏன் தோல்வி ஏற்பட்டது என அலசி ஆராய்ந்து மீண்டும் அது நேராமல் தடுக்க முயல வேண்டும். தோல்வியே நம் வெற்றியை இலக்கினை அடைய பல சமயம் வழிவகுக்கும்.

தோல்வியில் துவளும் போது (போலி) உற்சாகத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு, "எந்தத் தோல்வியும் என்னை தடுத்து நிறுத்த முடியாது. நான் என் இலக்கை அடைந்தே தீருவேன்" என உரக்க பத்து முறை சொன்னால் போதும், மனம் ஆட்டோசஜஷனில் புத்துணர்ச்சி பெறும். வைராக்கியம் அல்லது பிடிவாதம், விடாமுயற்சி, தன்னம்பிக்கை இவைகள் இலக்கினை அடைந்து நம்மை வெற்றிப் படிகளில் ஏறி உயர்வடைய வழிவகுக்கும்.

- லலிதா முரளீதரன்

நெடுங்கதை



கதா வீட்டிற்குள் நுழையும் போதே ஏலக்காய் மணம் மூக்கைத் துளைத்தது.

ஆபீஸ்களைப்பு தீர முகம் கழுவியவன் டைனிங் டேபிளில் அம்மா கொண்டு வைத்த கேசரி, போண்டா, காப்பியை வியப்போடு ஏறிட்டான். அம்மாவின் முகத்தில் பல நாட்களுக்குப் பின் மலர்ச்சி.

"என்ன இன்னிக்கு, ஸ்வீட் அது இதுன்னு?'' அம்மாவின் பார்வை அவனை ஊடுருவியது.

"ஆனாலும் உனக்கு அழுத்தம்தான். ஒண்ணுமே தெரியாத மாதிரி கேக்கறே?"

"புரியும்படி சொல்லும்மா" என்றான் சற்றே எரிச்சலாக.

"உங்க ஆபீஸ் டிவிஷனல் மேனேஜர்... ராமன்னு.. அவர் பையனுக்கு உன்னை கல்யாணம் பேசிட்டுப் போனது.. எதுவுமே தெரியாதுன்னு சொல்லு." எஸ்.பி. ராமன், டி.எம். கண்டிப்பின் மறு உருவம். ஆபீசில் அவருக்குச் செல்லப் பெயர் 'மாமனார்'! அவரா? அவர் மனத்தில் இப்படி ஒரு எண்ணம் எப்படி வந்திருக்கும்.

"ப்ராமிஸா தெரியாதும்மா. நீ விவரமா சொல்லு."

"அவர்தாம்மா காலையில வந்து, பையன் ஜாதகம் கொடுத்து உன் ஜாதகம் வாங்கிண்டு போனார். மாடியில் சுந்தரம் மாமாகிட்ட ஜாதகம் காமிச்சேன். நல்லா பொருந்தி இருக்குன்னு சொல்லிட்டார். மத்தியானம் அவரே ஃபோன் பண்ணார். ஞாயித்துக்கிழமை உன்னைப் பாக்க வராங்களாம்."

அவன் நிதானமாக காப்பியைப் பருகினான்.

"ம்... அவங்க வரணும். பையனுக்கு என்னைப் பிடிக்கணும். அதுக்குள்ள கேசரியெல்லாம் பண்ணிட்ட?"

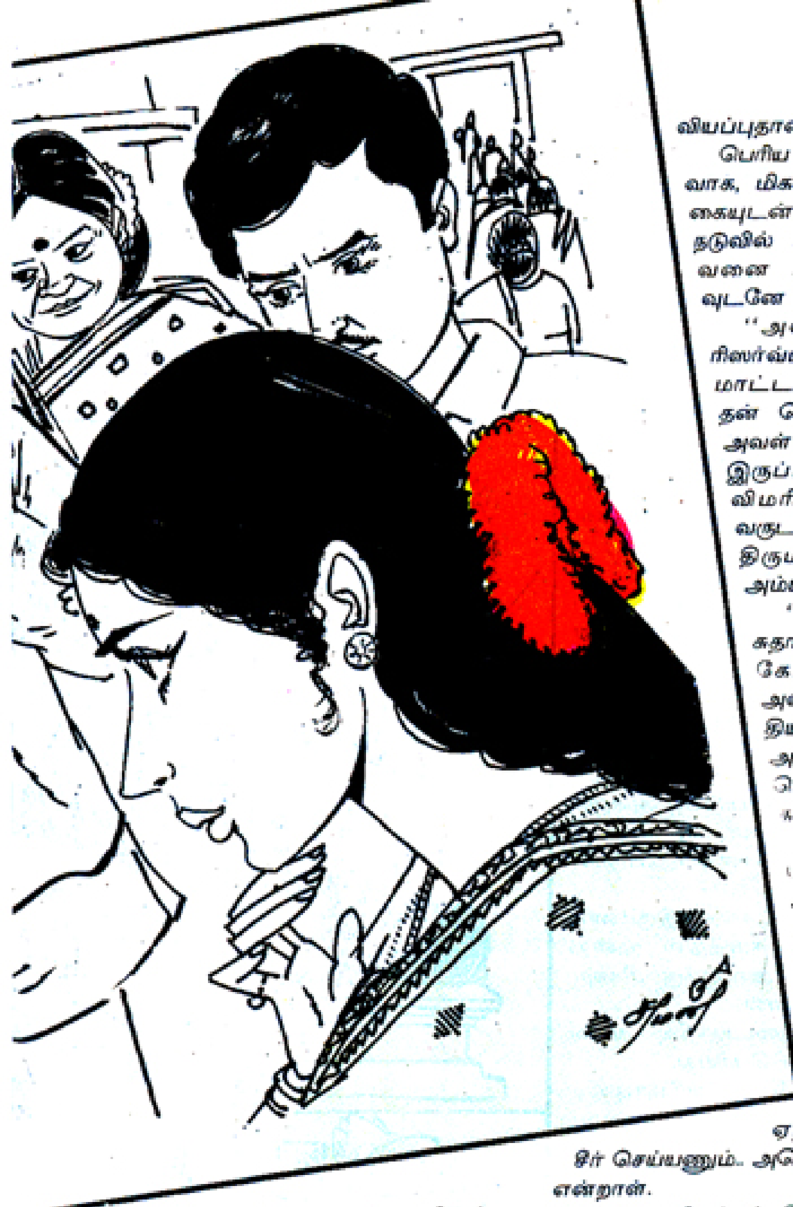
அம்மா அருகில் வந்து அவன் தலையை வருடினாள். அவள் முகத்தில் பெருமிதம் மின்னியது.

"உன்னைப் போய் வேண்டாம்னு யாராவது சொல்ல முடியுமா... உன்னைக் கண்ணாடியில் சரியா பாத்துக்கறியா இல்லையா."

அவனுக்கு பிரமிப்பாக இருந்தது.

மாதவன், அதுதான் அவன் பெயராம்.

மனக்கதவு



அவன் குணம், விருப்பு, வெறுப்பு, உத்தியோகம் பற்றி நிறைய தெரிந்து கொள்ள விரும்பினாள்.

அவன் ஐஐடியில் கம்ப்யூட்டர் படித்தவன் என்பதும், ஸ்கூல். நாட்களில் கிரிக்கெட்டில் பைத்தியமாய் இருந்தான் என்றும் துண்டு துண்டாய் சில தகவல்களை அம்மா சொன்னாள்.

ஆபீசில் டிவிஷனல் மேனேஜர் அதிகாரிகளை ரூமுக்கு அழைத்துப் பேசுவார். மற்றபடி டைப்பிஸ்ட் கம் கிளார்க்காக இருந்த அவளைப் போன்றவர்கள் அவருடன் பேச நேரிட்டதே இல்லை.

இந்த நிலையில் அவர் எப்படி தன்னை இவ்வாறு தேர்ந்திருக்கக் கூடும் என்பது அவளுக்குப் பெரும் வியப்புதான்.

பெரிய செக் சட்டையில், சாதுவாக, மிகவும் கொஞ்சம் புன்னகையுடன் அம்மா அப்பாவுக்கு நடுவில் உட்கார்ந்திருந்த மாதவனை அவளுக்குப் பார்த்தவுடனே பிடித்து விட்டது.

''அவன் கொஞ்சம் ரிஸர்வ்ட் டைப் ஜாஸ்தி பேச மாட்டான்'' அவன் அம்மா தன் பெண்ணைப் பற்றியும், அவள் சிவில் என்ஜினியராக இருப்பது பற்றியும், வெகு விமரிசையாய் சென்ற வருடம் அவளுக்குத் தாங்கள் திருமணம் செய்ததையும் அம்மாவிடம் பேசினாள்.

"இங்கே உட்காரும்மா சுதா. உன் குரலையே நான் கேட்டதில்லை'' என்று அவளை அருகில் அமர்த்திய ராமன் அவளுடைய அலுவலகப் பணி பற்றி பொதுவாய் சில நிமிடங்கள் பேசினார்.

அவர்கள் கிளம்பும்போது அவளுடைய அம்மாவைப் பார்த்து, ''சீக்கிரமா கல்யாணத்துக்கு நாள் பாருங்க" என்றார்.

அம்மா கண்ணில் துளிர்த்த நீரை அடக்கியவாறு அப்பாவின் படத்தை ஏறிட்டு, "நாங்க என்ன சீர் செய்யணும்.. அதெல்லாம் பேசிடலாமே" என்றாள்.

"உங்க விருப்பம் போல பண்ணுங்க. கல்யாணம் மட்டும் நல்ல பெரிய சத்திரமா பாத்து விமரிசையாப் பண்ணிடுங்க" என்று சொல்லி விடைபெற்றவரை நோக்கி அம்மாவின் கைகள் குவிந்தன.

ஆபீசில் விஷயம் தெரிந்ததும் தோழிகள் அவளை சூழ்ந்து கொண்டார்கள்.

''ஏய்... இனிமே 'மாமனாரை'ப் பத்தி இவகிட்ட பேச முடியாது... வத்தி வச்சிருவா."

"எங்க பிரமோஷன்லாம் இனிமே உங்க கையிலதான். கவனிச்சுக்கோங்க மேடம்" சிரித்

பத்மா பத்மநாபன்

துக் கொண்டாள்.

இந்த இன்பம் புதிய இன்பமாய் இருந்தது.

''அந்தப் பையன்... மாதவன்... உங்க ஆபீசுக்கு வருவது உண்டோ?''

அம்மா ராத்திரி சாப்பிடும் போது மெல்லக் கேட்டாள்.

அம்மா என்ன கேட்க நினைக்கிறாள் என்று அவளுக்குப் புரிந்தது. அவளை ஏற் கெனவே பார்த்துத் தன் தந்தையிடம் கூறி அவர் வந்து திருமணம் பேசியிருக்கிறாரா.

"அம்மா.. டிஎம்முக்கு ஒரு பையன் இருக் கான்னே எனக்கு இதுவரைக்கும் தெரியாது."

திருமண நாள் நெருங்க நெருங்க அவளுக் குள் சின்னச் சின்ன எதிர்பார்ப்புகள் எட்டிப் பார்த்தன.

அவள் அலுவலகத்தில் புதிதாய் கல் யாணம் செய்து கொண்டவர்களும், நிச்சய தார்த்தம் முடிந்தவர்களும் டெலிஃபோனே கதியாய் இருப்பார்கள்.

அநேகம் பேர் வுட்பியின் ஃபோட் டோவை பர்ஸில் வைத்திருப்பார்கள். பெண் கள் கைப்பையில் வைத்திருப்பார்கள்.

எப்பொழுதாவது டெலிபோன் சிணுங் கும் போது மெல்லிய எதிர்பார்ப்பு அவளுக் குள்... அவனாக இருக்குமோ.

உங்களுக்குள் இது போன்ற ஈடுபாடுகள் இல்லையா மாதவன்.

இருபத்தி ஐந்து நாட்களில் திருமணம் நடந்தபோது அவள் கழுத்தில் மூன்று முடிச்சு போட்டவன் அவளுக்கு மிகவும் புதியவனாகவே இருந்தான்.

அவர்கள் வீடு அடையாறில் அவள் நினைத்ததைவிட மிகப் பெரியது.

கீழே இருப்பது போலவே மாடியில் பெரிய ஹால். விசாலமான நான்கு அறை கள். கொல்லையில் தோட்டம். சமையலுக்கு ஒரு பார்ட்-டைம் மாமி. காவலுக்கு இரண்டு மேல் ஜாதி நாய்கள் என்று வசதிகளைப் பார்க்கையில் அவளுக்குள் கூச்சம் மேலோங் கியது.

மாதவனுக்கென்று ஒரு அறை மாடியில். அதில் கணிப்பொறி, புத்தகங்கள், கேஸெட்டு கள், பேப்பர்கள், இதைத்தவிர கட்டில், ஏ.ஸி யோடு குவியல் குவியலாய் ஸாக்ஸும், காலணிகளும் பார்க்க அவளுக்கு பிரமிப்பாக இருந்தது.

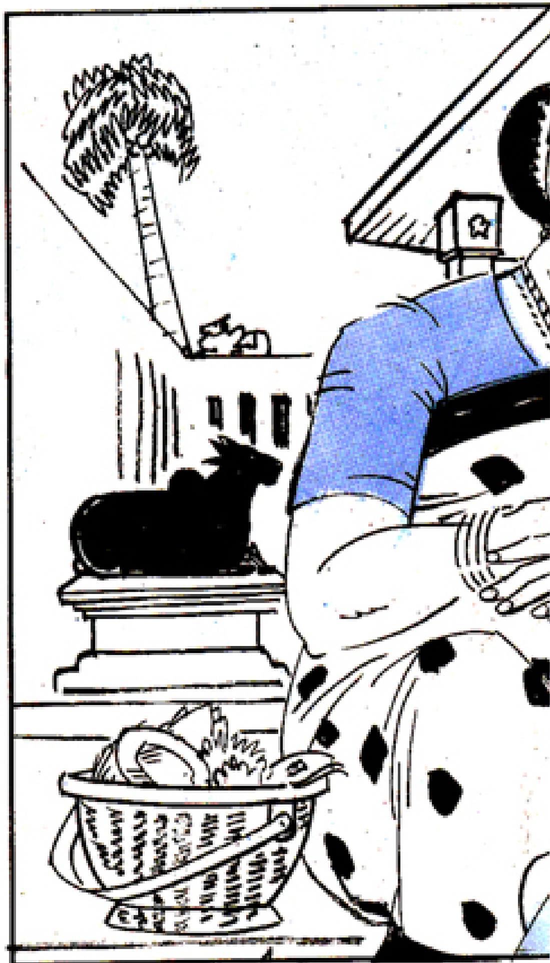
மற்றொன்று அவன் தங்கை ஜெயஸ்ரீயின் அறை. அட்டாச்டு டாய்லெட்டுடன், "மாப் பிள்ளையும் ஜெயஸ்ரீயும் வந்தா தங்கிக்கட்டும்" என்று அவள் மாமியார் அந்த அறையை சாத் தியே வைத்திருந்தார்.

கெஸ்ட் ரூம் எனப்பட்ட இரண்டின் ஒன்று அவள் சாமான்களுக்காகக் கொடுக்கப்பட்டது.

மெல்ல மெல்ல அவளும் மாதவனும் மட்டும் தனித்து விடப்பட்ட தருணம் வந்தது.

"லுக் ஹியர்... ஐ வாண்ட் டு ஸே ஸம்திங்" என்ற அவன் குரலின் கடுமையில் அவள் மெது வாக அதிர்ந்தாள்.

"உன்னோட பாஸ்... அதுதான் உன்னுடைய மாமனார், அவரோட இஷ்டப்படி செஞ்ச கல் யாணம் இது... சொல்லப் போனா இந்த வீட்டில எல்லாமே அவர் இஷ்டப்படிதான்



நடக்கணும், நடக்கும். என்னோட, என் ஸிஸ்ட ரோட படிப்பு, வேலை, கல்யாணம் எல்லாமே அவர் தீர்மானம். அவர் சொல்ற காரணத்தை அப்படியே ஏத்துக்கணும்... ஹி வில் நெவர் டேக் எ நோ... அவ்வளவு பிடிவாதம். இந்தக் கல்யாணமும் அவரோட முடிவு. எனக்கு ஒன் ணும் உன் மேல விரோதம் இல்லை... பட் அவர் கம்பெல் பண்ணி என்னை உன் புருஷ னாக்கியது எனக்குப் பிடிக்கலை. இது ஒரு

காயம்... இது ஆற நாளாகும். ஐ டோண்ட் நோ. அதுவரைக்கும் என்னால இப்படித்தான் இருக்க முடியும். என்னைப் பத்தி உன் மாமனார்கிட்ட எப்ப வேணா கம்ப்ளெய்ன்ட் பண்ணலாம்... ஐ டோண்ட் கேர்."

சுதாவிற்குத் தலை சுற்றியது. அவன் குரல் கேட்க ஆசையாய் இருந்தது. ஆனால் அவன் சொற்கள், அதில் பொதிந்த பொருள் விளங்கிய போது அவள் மனம் மிகவும் வேதனைப் பட்டது.



நான்கு பேர் இருந்த வீட்டில் காலை டிபன், இரவு சாப்பாடு தனித்தனியாய் நடந்தது அவளுக்கு விநோதமாக இருந்தது.

காலை ஏழு மணிக்கே அவள் மாமனார் ஆபீசுக்குப் போய்விடுவார். எட்டு மணிக்கு மாதவன் தன் பைக்கிலும், எட்டரை மணிக்கு சுதா தன் டூவீலரிலும் தங்கள் ஆபீசுக்குப் போனார்கள்.

இரவு நேரங்களிலும் பெரும்பாலும் மாமியார் லேடீஸ் கிளப் அல்லது கோவில் என்று சென்று விட சமையல் மாமி நான்கு ஹாட்பாக்கில் இரவு உணவை மாலையே தயாரித்து வைத்து விடுவாள். அவரவர் விருப்பம் போல், சௌகரியம் போல் இருந்தார்கள்.

சுதாவிற்கு அம்மாவின் நினைப்பு அதிகமாக வந்தது. தினமும் ஒருமுறையாவது அம்மா அவள் ஆபீசுக்கு ஃபோன் செய்து பேசினாள். இன்னைக்கு கரண்டபில் கட்டினேன், இன்னைக்கு கோவிலுக்குப் போனேன் என்று ஏதாவது சொல்லுவாள். அப்பாவின் மறைவுக்குப் பிறகு அவளும் அம்மாவும் தனித்து விடப்பட்டார்கள். இப்போது மிகத் தனியாய் அம்மா எப்படி இருப்பாள்.

"நீயும் மாப்பிள்ளையும் ஒரு நாள் ராத்திரி சாப்பிட வாங்களேன்" அம்மா தினமும் கேட்டுக் கொண்டாள்.

"கல்யாண சந்தடியில மாப்பிள்ளைகிட்ட பேசவே இல்லை. என்னிக்கு வர்றே?"

'மாப்பிள்ளை உன்கிட்டே பேச வேண்டாம்மா. உனக்கு ரொம்ப வேதனையா இருக்கும்.' ஆனாலும் அம்மாவின் கோரிக்கையைத் தட்ட இயலவில்லை.

புதிதாய் கல்யாணமான மனைவிகள் பிரஷ்ஷில் டூத் பேஸ்ட் போடுவது முதற்கொண்டு தானே கணவருக்கு எல்லாம் செய்வார்கள் என்று அவள் கேள்விப்பட்டிருந்தாள். ஆனால் மாதவன் எதற்குமே தடை விதித்து விட்டான்.

அவன் தானே துணிகளை இரவில் வாஷிங் மெஷினில் துவைத்து வாசலில் நடமாடும் லாண்டரிக்கு அள்ளிக் கொண்டு போனான்.

இதனால் அவனுடன் பேசுவது கூட அரியதாகி விட்டது. வலியப் போய் அவனிடம் பேசி அவனை எரிச்சலூட்ட வேண்டாம் என்று தன்னுடைய அறையிலேயே புத்தகம் படித்துக் காலம் கழித்தாள். இரவில் அவன் வந்து கொஞ்ச நேரம் புஸ்தகமோ ஏதோ படித்துவிட்டு அவன் அறையின் விளக்கை நிறுத்திய பின்பே அவள் இமைகள் இணையும்.

சில நாட்கள் ஊமை நாடகம் போல அவன் டி.வி. பார்ப்பதும் மாமியார் கூட அதிகம் பேசாமல் புத்தகத்தில் மூழ்கியிருப்பதும் அவளுக்குப் பழக்கமாகி விட்டது.

மெல்லிய கொலுசுச் சத்தம் மாதவனை கணிப் பொறியிலிருந்து நிமிரவைத்தது.

"அம்மா வீட்டுக்குக் கூப்பிட்டாங்க. உங்களுக்கு என்னைக்கு வர முடியும்..." உடனே அவனை சினம் கவ்விக் கொண்டது.

"ஸாரி... எனக்கு இதுக்கெல்லாம் நேரமில்ல. நான்தான் முதல்லயே சொல்லிட்டேனே. டோண்ட் டிஸ்டர்ப் மீ... எனக்கு பிராஜக்ட் ஒர்க் முடிக்கணும்." அவன் வேகமாக கணிப் பொறியில் எதையோ திருகிவிட்டு அதில் மூழ்கினான்.

அவள் சிறிது நேரம் வெறுமையாகக் காத்திருந்து கீழே இறங்கினாள். அவள் மாமியாரை நெருங்கி, "எங்கம்மா ஒரு நாள் ராத்திரி டின்னருக்கு கூப்பிட்டாங்க. உங்க பையன் ரொம்ப பிஸி, டைம் இல்லேங்கறார். கொஞ்சம் அவரை வரச் சொல்லுங்க." அவள் மாமியாரின் கண்ணில் வியப்பு தெரிந்தது.

"ஒரு மாதிரி விட்டேத்தியா இருக்கான்னு நினைக்கிறியா. அப்படித்தான் இருப்பான். அவன் அப்பா மேல அவனுக்குக் கோபம். கொஞ்ச நாள் பொறுத்துக்கோ. சரியாயிடுவான்." இதுவே அதிகம் போல மீண்டும் புத்தகத்தில் மூழ்கினாள். அவளுக்கு அந்த நிமிடத்தில் சினம் பொங்கியது. இந்த மாதிரி ஒரு கல்யாணம் இல்லை என்று யார் அழுதார்கள். பேசாமல் அம்மாவின் வீட்டிற்கே சென்று விடலாம். தனிமையில் அம்மாவை வாட விட்டு ஆயிரக் கணக்கில் காசை வாரி இறைத்துக் கல்யாணம் என்று இந்தக் கூத்து எதற்காக?

அவள் விறுவிறுவென்று தன் அறைக்குப் போய் படுத்துக் கொண்டாள். அறையைத் தாழிட்டுக் கொண்டு விம்மி விம்மி அழுதாள்.

அப்படியே உறங்கிப் போனவளை ரூம் கதவைத் தட்டும் சத்தம் எழுப்பியது.

மெல்ல எழுந்து கதவைத் திறந்தாள். அவள் மாமியார் நின்றிருந்தாள்.

"அவங்கிட்ட சொல்லிட்டேன். நாளைக்கு அழைச்சுண்டு போறேன்னு சொல்லியிருக்கான்."

"ரொம்ப தாங்க்ஸ்... நானே தனியா போனா அவ்வளவு நல்லா இருக்காது. அதுக்குத்தான் உங்களை டிஸ்டர்ப் பண்ணிட்டேன்" என்றாள் கோபமாக.

அவள் மாமியார் அவளைச் சற்றே கனிவாகப் பார்த்தாள்.

"கோவிச்சுக்காதே... மாதவனுக்கு என் தம்பி பொண்ணு ப்ரியாவைக் கல்யாணம் பண்ணிக் குடுக்கணும்னு ரொம்ப ஆசையா இருந்தோம். உன் மாமனார்தான் ஒத்துக்கலை. உறவில் கல்யாணம் பண்ணிக்கப்படாதுன்னு ஒத்தக்கால்ல நின்னார். அவரே தீர்மானம் பண்ணிட்டு உன்னை மருமகளாக்கிட்டார். எவ்வளவு வருத்தம் இருந்தாலும் மாதவன் அப்பா அம்மாவுக்கு அடங்கின பையன்.. கொஞ்ச நாள் ஆன எல்லாம் சரியாப் போயிடும்."

சுதாவுக்கு அதைக் கேட்டதும் மனம் இளகிவிட்டது. முகம் தெரியாத ப்ரியாவை நினைத்து மிகவும் வருந்தியது. இந்த மனிதர் இப்படி கட்டாயப்படுத்தி கல்யாணமே செய்திருக்க வேண்டாம் என்று தோன்றியது.

அவள் மெல்ல சமையல் மாமியிடம் ப்ரியாவை பற்றி விசாரித்தாள்.

ப்ரியா மாதவனைப் போலவே கம்ப்யூட்டர் படிப்பு. அவள் கல்லூரியில் படித்தவள். ஓவியம் வரைவாள். மாடி அறையில் இருந்த மாடர்ன் ஆர்ட் ஓவியங்கள் இரண்டும் அவள் வரைந்ததுதான்.

அடிக்கடி அவர்கள் வீட்டிற்கு வந்து விடுவாள். திருமணப் பேச்சு எழுந்ததுமே ராமன் கண்டிப்பாய் மறுத்துவிட அவர்கள் வீட்டிற்கு வருவதும் நின்றுவிட்டது. மாதவனின் திருமணத்திற்குக் கூட அவர்கள் யாரும் வரவில்லை.

"ப்ரியாவிற்குக் கல்யாணம் ஆயிடுத்தா?"

மாதவனுக்கு வேறு இடத்தில் நிச்சயம் ஆனதும் ப்ரியாவின் பெற்றோர் உடனே வேறு இடத்தில் ப்ரியாவுக்கு பையனை நிச்சயித்து விட்டார்கள்.

சுதாவிற்குள் ஒரு வித நிம்மதி நிலவிற்று. இது மாதவன் சொன்னது போல் காலப் போக்கில்தான் ஆறக்கூடிய காயம் என்றுபட்டது.

"நீயும் மாப்பிள்ளையும் ஏன் அவ்வளவா பேசிக்கறதே இல்லை?" அம்மா சிறிது நேரத்திலேயே கூர்ந்து கவனிப்பது புரிந்தது.

"அவர் சுபாவமாகவே ஜாஸ்தி பேசறதில்

❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊

இப்போது பல ஃப்ளேவர்களில் உருளைக் கிழங்கு சிப்ஸ் வருகின்றன. அதில் புதினா ஃப்ளேவர் நன்றாக இருக்கிறது. வீட்டிலும் செய்யலாமே என முயற்சி செய்தேன். ஒரு சிறிய கட்டு புதினா வாங்கி நன்கு வெயிலில் காயவைத்து (வெறுமனே நிழலில் வைத்தால் கூட பரவாயில்லை காய்ந்து விடும்) துளி உப்புடன் சேர்த்து மிக்சியில் மையாகப் பொடித்துக் கொண்டேன். இரண்டு நாள் கழித்து உருளைக் கிழங்கு சிப்ஸ் கடையில் வாங்கி மேலே இந்தப் புதினா உப்பு கலந்த தூள் தூவி நன்கு புரட்டிக் கொடுத்தேன். பறந்து விட்டது!

— லட்சுமி ஸ்ரீநிவாசன்



❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊

லைமா..."

தன்னைக் குறித்து எந்த மனக்கவலையோ, வருத்தமோ அம்மாவிற்கு இருக்கக் கூடாது என்பது அவன் தீர்மானம்.

அதிசயமாய் ஒரு ஞாயிறு பகலில் அவர்கள் எல்லாரும் சேர்ந்து சாப்பிட்டார்கள்.

"ஏம்ப்பா மாதவா... நீ எல்.டி.ஸி. எங்கேயும் போகவே இல்லையே?"

இப்பொழுது எதற்கு இந்தக் கேள்வி என்பது போல் அவரை நோக்கினான்.

"இல்ல... வேஸ்ட் பண்ணாம நீயும் சுதாவும் போயிட்டு வாங்களேன். கல்யாணம் ஆன மூணாவது நாள்லேந்து சுதா ஆபீசுக்குப் போயிட்டிருக்கா."

சுதா தலைகுனிந்தபடி சாப்பிட்டாள்.

இப்பொழுது எதற்கு இந்தப் பேச்சு.

"எனக்கு இப்போ வேலை அதிகம். அப்புறம் போறேன்." மாதவன் போய்விட்டான். தன்னுடைய அறையிலேயே அடைந்து கிடந்தவனை மெல்ல அணுகினாள்.

"நான் கூட ஒரு விஷயம் சொல்லணும். வெரி சாரி...

ப்ரியா சமாசாரம் முதல்லயே தெரிஞ்சிருந்தா நான் இந்தக் கல்யாணத்துக்கே ஒத்துகிட்டிருக்க மாட்டேன். ஒண்ணு மட்டும் நிச்சயமா சொல்றேன். என்னால உங்களுக்கு எந்தத் தொந்தரவும் இருக்காது" நிதானமாய் அழுத்தமாய் அவள் பேசியதும் அவன் சற்றே நிலைகுலைந்து போனான்.

"சுதா" கீழேயிருந்து ராமன் அவளை அழைப்பது கேட்டது. இறங்கி சென்றாள்.

"நீயும் மாதவனும் சீக்கிரம் கிளம்புங்க. மியூஸிக் அகாடமில ஜேசுதாஸ் கச்சேரி. எல்லாருக்கும் டிக்கட் வாங்கியிருக்கேன்."

அவர் சொன்னது மகனுக்கும் சேர்த்து தான். மறுக்கவும் இயலாமல், சந்தோஷமும் இல்லாமல் வந்து நின்ற கணவனை சுதா பரிவோடு ஏறிட்டாள்.

கச்சேரிக்கு வந்த பலர் ராமனுக்கு நன்கு தெரிந்தவர்கள். அவர்கள் அனைவருக்குமே தன் மருமகளை ராமன் அறிமுகம் செய்து வைத்தார்.

மாதவனும், அவன் தாயாரும் சற்றே ஒட்டுதலின்றி விலகி நின்றது சுதாவுக்குப் புரிந்தது.

"இவன்தான் பாம்பே ஹரி" ஏறக்குறைய அவர் ராமனைத் தழுவிக் கொண்டார். "கரெக்டா சீஸனுக்கு மெட்ராஸ் வந்துட்டாயா?"

"ஹேய்... வெயிட் எ மினிட்... நீ சுந்தரேசன் டாட்டர்தானே" அவளை நோக்கி பெரியதாக அவர் வினவ அவள் கூச்சமாக ஆம் என்று தலையசைத்தாள்.

"நீ நாலஞ்சு வருஷத்துக்கு முன்னாடி திருவையாறு உற்சவத்தில் பாடினே... பிரமாதமா இருந்தது... இப்பவும் பாடறியா?"

அவர்களுடைய ஆச்சரியமான பார்வை அவளை ஒற்றி எடுத்தது.

"இப்ப டச் விட்டுப் போச்சு" அவர்கள் விடைபெற்று நடந்தார்கள்.

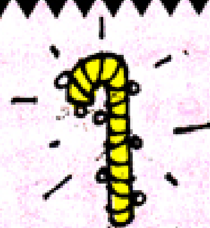
"என்னம்மா சுதா... மியூஸிக்ல உனக்கு இந்த அளவு தேர்ச்சி இருக்குன்னு எங்களுக்குத் தெரியவே இல்லையே... ஏன் டச் விட்டுப் போச்சு?" கனிவோடு கேட்டார் ராமன்.

"பாட்டுன்னா எங்கப்பாவுக்கு ரொம்ப இஷ்டம். அப்பா இருந்தப்போ தியாகராஜ ஆராதனை சமயம் திருவையாறுக்குப் போயிடுவோம். அப்பா காலமானதுக்குப் பிறகு பாடினாலே அம்மாவுக்கு அப்பா ஞாபகம் வந்து அழ ஆரம்பிச்சுடுவா... எனக்கும் பாட்டு மேலயே ஒரு பிடிப்பு இல்லாம போச்சு." சற்றே கனிவாய் மாதவனின் பார்வை அவளை நோக்கித் திரும்பியதை அவள் மெல்ல உணர்ந்தாள்.

"கோவிலுக்குப் போகலாம்னு இருக்கேன். பூக்கூடையை எடுத்துண்டு வரியா?" மாமியார் அதிசயமாய் அழைக்க சுதா அவரைத் தொடர்ந்தாள்.

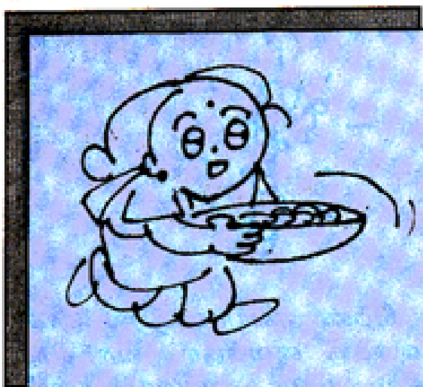
பிரகாரத்தை வலம் வந்து சற்றே அமர்ந்ததும் மாமியார் ஏதோ கூற விரும்புகிறார் என்று புரிந்தது.

"ப்ரியா என் தம்பி பொண்ணு. அவளும்



என் பெண் கல்யாணத்தில் காசி யாத்திரைக்கு வைக்கும் 'வாக்கிங் ஸ்டிக்'கில் பட்டை ஒயரைச் சுற்றி அங்கங்கு மணிகளை ஒட்டி அழகு படுத்தினேன். கல்யாணத்திற்கு வந்திருந்த அனைவரும், 'என்ன மாப்பிள்ளை காசிக்குப் போய் விடுவாரோ என்று பயந்து இப்படியெல்லாம் அழகு படுத்தி அசத்துகிறாயா' என்று கேலி செய்தனர்.

— மோகனா மார்கண்டன்



200 கிராம் சேமியாவுக்கு சுமார் 5 டம்ளர் தண்ணீரை ஒரு அகன்ற பாத்திரத்தில் கொதிக்க வைத்து அதில் சேமியாவை போட்டு, நன்கு தண்ணீரில் மூழ்கும்படி செய்து விட்டு உடனே அடுப்பை அணைத்து விட்டு ஒரு தட்டைக் கொண்டு 'கப்' என்று மூடிவிட வேண்டும். சரியாக 2 நிமிடம் கழித்து (டைம் பீஸை பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்) பெரிய துவாரங்கள் உள்ள பாத்திரக் கூடையில் வடித்து விட வேண்டும். இரண்டு மணி நேரம் கழித்து ஈரக் கையால் உதிர்த்தால் சேமியா ரைஸ் சேவையாக மாறிவிடும். உங்கள் விருப்பம் போல் எந்தச் சுவையில் வேண்டுமானாலும் தாளிக்கலாம். கொஞ்சம் கூட வித்தியாசம் இல்லாமல் அப்படியே சேவை போல் உதிரியாக இருக்கும்.

— ஏ. கஸ்தூரி

கம்ப்யூட்டர்லாம் படிச்சிருக்கா. கெட்டிக்காரி. அவளே மாட்டுப் பொண்ணா வந்தா நல்லா இருக்கும்னு நினைச்சேன். ஆனா குணத்துல அவளைவிட நீ ரொம்ப உசந்தவன்னு இப்ப தான் எனக்குப் புரியறது.

என்னோட சிநேகிதி பர்வதத்தோட பையனைத்தான் ப்ரியாவுக்குக் குடுத்திருக்கு. கல்யாணம் ஆன ஒரே மாசத்துல ப்ரியா தனிக் குடித்தனம் போயிட்டாளாம். பர்வதம் ஒரு ஹார்ட் பேஷண்ட். சின்ன வயசுலயே அவ புருஷன் தவறிட்டார். அருமையா வளர்த்த ஒரே பையனும் இப்ப கடைசி காலத்துல பக்கத் துல இல்லாம விட்டுட்டுப் போயிட்டான்னு அவ ரொம்ப வருத்தப்படறா. அவ எங்கே... புருஷன் கொஞ்சங்கூட ப்ரியாமில்லாத நிலை யிலயும் கொஞ்சங்கூட குணம் மாறாத நீ எங்கே... மாமா மேல இருக்கிற கோபத்துல தங்க மான உன்னை என் பையன் உதாசீனப்படுத் தறதை நானும் கவனிக்காத மாதிரி விட்டுட் டேன். என்னை கடவுள் மன்னிக்க மாட்டார்." அவள் ஆறுதலாக மாமியாரின் கரத்தைப் பற்றி னாள். "நீங்க வருத்தப்படாதீங்கம்மா. நீங்க சொல்ற மாதிரி எல்லாம் போகப் போக சரியா விடும்."

பஸ் ஸ்டாப்பில் நின்றிருந்த சுதா தன்னை உரசி நின்ற வண்டியைக் கண்டு ஆச்சரியப் பட்டாள்.

"என்ன ஆச்சு உன்னோட வண்டி?" என்ற படி மாதவன்.

"சர்வீசுக்குக் கொடுத்திருக்கேன்."

"வீட்டுக்குத்தான் போறேன். ஏறிக்கலாம்."

"தாங்க்ஸ்" என்றாள் அழுத்தமாக. வண்டி யில் இடைவெளி விட்டுதான் அமர்ந்தாள்.

வீட்டில் யதேச்சையாகக் கவனித்தாள். ப்ரியா வரைந்த மாடர்ன் ஆர்ட் ஓவியங்கள் காணவில்லை.

அவள் அறையில் அமர்ந்து தன் துணிகளை அயர்ன் செய்து கொண்டிருக்கையில் பின்புறம் நிழலாடியது. மாதவன்.

"ஒரு விஷயம் தெளிவு படுத்தணும்னு நினைச்சேன். அதாவது எனக்கு ஒண்ணும் ப்ரியா மேல தனி அட்டாச்மெண்ட் கிடை யாது. அப்பாவோட சர்வாதிகாரத்தனம்தான் எனக்குப் பிடிக்கலை." சென்று விட்டான்.

சுதாவிற்கு சிரிப்பாக வந்தது. அவள் வாய்ப்பை நழுவ விட விரும்பவில்லை.

சிறிது நேரம் கழித்து அவன் அறைக்குச் சென்றாள். "கோபமும் வருத்தமும் அப்பா மேலதானே. என்னை கொஞ்சம் ஃப்ரீயா இருக்க விடலாமே... அதாவது இந்த ரூமை கொஞ்சம் சரி பண்ணி, இந்த மேட்டரையெல் லாம் பிளிலில போட்டு எடுக்க கொஞ்சம் யூஸ் பண்ணிக்கலாமே."

அவனிடம் இறுக்கம் குறைந்திருந்தது.

அவள் சற்றே தைரியமடைந்து,

"எனக்குக் கம்ப்யூட்டர்ல உங்களைப் போல நாலெட்ஜ் இல்ல, ஆனா ஒரு டைப்பிஸ்ட் பண்ற வேலைய உங்களுக்கு செய்யலாமேன்னு..."

அவன் ஏதோ யோசிக்கும் போதே அவள் அகன்று வந்து தன் அறையில் படுத்துக் கொண் டாள்.

சிறிது சிறிதாக அவளின் ஆக்கிரமிப்பு நடந்தேறியது. அவனுடைய அறை முற்றிலும் ஒழுங்கு பெற்றது. அவனது உடைகள் அவன் வரும் முன்பே அவளால் துவைக்கப்பட்டு கவனம் பெற்றன.

அவனுடைய பிராஜக்ட் ஒர்க்கில் கணிப் பொறியில் செலுத்த வேண்டிய தகவல்களை அவள் புரிந்து கொண்டு செலுத்தும் அளவு தேறிவிட்டாள்.

அன்றைக்கு மாதவனின் முகத்தில் வித்தியாசமான புன்னகை தெரிந்தது.

"பிராஜக்ட் ஒர்க் நான் நினைத்ததைவிட வேகமாக முடிந்து விட்டது... ஆபீஸில் எல் லாருமே பாராட்டினார்கள்" முதல் முதலாக

நொடியில் தயார்!!!

சர்வதேசத் தரம்,
சர்வதேச ருசிக்கு
இப்போது தேவை
சூடான தண்ணீர்
மட்டுமே!



ஆம், சர்வதேச புகழ் பெற்ற,
MacCoffee, MacChocolate,
MacCereal இப்போது
தமிழ்நாட்டில் வந்துள்ளது.
சூடான தண்ணீர் மட்டுமே
கலந்தால் போதும், உடனே
பருகலாம், காபி, டீ மற்றும் சத்துணவு
பானம். சிறிய பாக்கெட்டில், மட்டுமே
வரும் எங்களது அனைத்து
தயாரிப்புகளும் உலக புகழ் பெற்றவை,
அவை உங்களுக்கு அளித்திடும்

100% ருசி
100% சுகாதாரம்
100% தரம் மற்றும்
100% ஊட்டம்.

FUTURE ENTERPRISES PTE LTD.
SINGAPORE

தமிழகமெங்கும் டீலர்கள் தேவை
தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய
தொலைபேசி எண். **8263451**, சென்னை.

விரோதமில்லாமல் பேசினான்.

"சீக்கிரம் முடிஞ்சதுக்கு நீயும் ஒரு காரணம். ஐ வாண்ட் டு தேங்க் யூ" அவன் கையில் சமீபத்தில் வெளியான ஒரு கர்நாடக இசை கேஸெட் இருந்தது.

"திஸ் இஸ் ஃபார் யூ..." லேசாக வெட்கப் பட்டான். அவன் அன்றுதான் அவளை முதல் முதலில் சந்தித்ததாக நினைத்துக் கொண்டாள்.

"எனக்கு ஒரே ஒரு விஷயத்துல மட்டும் உன் மேல வருத்தம்தான்" என்ற மாதவனை சுதா ஆச்சரியமாக நோக்கினாள்.

"நான் எதிர்பார்த்த சந்தர்ப்பத்தை நீ எனக் குத் தரவே இல்லை. நான் இண்டிஃபரண்டா இருக்கேன்னு நீ அப்பா கிட்ட சொல்லணும். நான் அவரை தைரியமா எதித்துப் பேசணும்.. ஷி இஸ் யுவர் சாய்ஸ் அப்படின்னு..."

நன்றாக சிரிக்கையில் மேலும் வசீகரமாய் இருந்தான்.

"அப்பா ஒரு ஹிட்லர் மாதிரி. அம்மாதான் என்னோட ஃபிரண்ட்... அம்மா சொன்னா சுதாதான்டா நமக்கு ரொம்ப ஏத்தவன்னு."

சுதா சிரித்துக் கொண்டாள்.

"இந்தக் காலத்து கேர்ள்ஸுக்கு பொறு மையே இல்லைன்னு அம்மா சொல்லுவா... டெல் மீ... நீ எப்படி இத்தனை பொறுமையா, எங்கிட்ட இதமா இருக்கே."

"கல்யாணம் ஆகாதவரைக்கும் எந்தப் பெண்ணையும் எந்தப் பையனையும் அவனுக் குப் பாக்கலாம் அவளுக்குப் பாக்கலாம்னு சொல்வாங்க. அது நிறைவேறலைனா வருத்தம் இருக்கத்தான் செய்யும்...

ப்ரியா கிடைக்காத வருத்தம் மறைஞ்சு, சுதாங்கிற என்னை, என்னோட தனித்தன் மையை புரிஞ்சுண்டு, என்னை ஏத்துப்பீங்கங் கிற நம்பிக்கை எனக்கு இருந்தது. இருக்கு..."

அவன் புன்னகையோடு அகன்றான்.

"சுதா... ஒரு ஹெல்ப்.. டெல்லிக்குப் போக ணும். டிரஸ்ஸெல்லாம் எடுத்து வைக்கறியா" என்றான் ஒரு சூட்கேஸை நீட்டியவாறு.

"எத்தனை நாள்."

"நாலு நாள், டிரெயினிங் இருக்கு" மீண்டும் கணிப் பொறியில் மூழ்கினான்.

அவள் அவனுடைய உடைகள், டூத்பேஸ்ட், ஹேர் ஆயில் எல்லாம் முடித்தபின் அருகில் மிக அருகில் அவனை உணர்ந்தாள்.

"வாட் இஸ் திஸ்... பாதிதான் வச்சிருக்கே?" விழித்தாள்.

"உன்னோட டிரஸ் எல்லாம் எடுத்துவை. மாமனார்கிட்ட நாலுநாள் ஆபீசுக்கு வர முடி யாது போய்யாறு சொல்லு" என்று அவன் இடுப்பை வளைத்துக் கொள்ள வெட்கத்தில் அவள் உடம்பில் ஜில்லென்று இரத்தம் பாய்ந் தது.

ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா 108 நாள் தொடர் பூஜை

11.05.98 அன்று சித்ராபவுர்ணமி விழா

அழைப்பிதழ்

தற்போது ஒவ்வொருவர் இல்லத்திலும் ஏதாவது ஒருவித கஷ்டம், நஷ்டம், துக்கம், பயம், வறுமை, பலவித தோஷங்களினால் குடும்பத்தில் பிரிவும் கசப்பும் பல தடைகளும் இருந்து வருகிறது. இன்னும் பல பேர், அசுர குணம் நிறைந்தவர்களால் ஏவப்பெற்ற பில்லி, சூன்யம், வைப்பு இவற்றினால் பல தொல்லைகளை அனுபவித்து வருகிறார்கள்.



இவற்றுக்கு பரிகாரம் காண்பதற்காக வேண்டி, சென்னையை அடுத்த கோவளம் குப்பம் ஸ்ரீ கன்னிகா பரமேஸ்வரி கோவில் அருகில் கட்டப்பெற்று வரும் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா திருக்கோவிலில் 11-05-98 சித்ரா பவுர்ணமி அன்று 108 கலச பூஜையும் யாக குண்ட பூஜையும் அன்னதானமும் காலை 8 முதல் மாலை 3 வரை நிறைவேறுகிறது. யாக குண்ட பூஜைக்கான உபயம் ரூ 10001ம் பிரதான கலச உபயம் ரூ. 1001ம் உப கலச பூஜை உபயம் ரூ. 501ம் செலுத்தி பூஜையை நடத்தித்தர உபயதாரர்கள் அழைக்கப் பெறுகிறார்கள்.

ஒரு காரியத்தை நிறைவேற்றித்தர வேண்டும் என்ற சத்திய சங்கல்பத்துடன் உபயதாரர்கள் இந்த பூஜையை நடத்தலாம். 10.11.98க்குள் உபயம் வந்து சேர வேண்டும்.

தொடர்ந்து 108 நாட்கள் (25.08.98 வரை) நித்ய ப்ரத்யாங்கிரா பூஜை ஹோமம் செய்வதற்கு ஏற்பாடுகள் உள்ளன. ஒரு நாள் யாக பூஜைக்கான வேத விற்ப்பன்னர்களின் ஸம்பாவனைக்கும் அன்னதானத்துக்கும் ரூ 5000/- ஆகிறது.

மந்திர சாஸ்திரத்தில் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா மிக உயர்ந்தவள். மகத்தான சக்தி. கார்யங்களை பூர்த்தி செய்வதால் **ஸர்வபூர்த்திகரி** என்றும் எவராலும் ஜெயிக்கப்பட முடியாதவள் என்பதால் அபராஜிதா என்றும் அழைக்கப் பெறுகின்றாள்.

உபயதாரர்கள் உரிய கட்டணத் தொகையை **ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா மஹாபீடம் டிரஸ்ட், சென்னை** என்ற பெயரில் Draft எடுத்து, தமது மற்றும் குடும்பத்தாரின் பெயர், நஷத்திரம், கோத்திரம், குல தெய்வத்தின் பெயர், பரிகாரம் காண வேண்டிய குறைகள், தெளிவான தபால் முகவரி ஆகியவற்றுடன், ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா மஹாபீடம் டிரஸ்ட், 2/34, கண்ணபிரான் கோவில் குறுக்குத்தெரு, கிழக்கு கடற்கரை சாலை, உத்தண்டி, சென்னை - 600 119 என்ற முகவரிக்கு பூஜைக்கு ஒரு வாரம் முன்னதாகவே பதிவு தபாலில் அனுப்பி கலந்து கொள்ளலாம்.

Benedictor - Emeritus :
Dr B D JATTI, *Former Vice President of India*

Founder - President
Sath Guru Prathyangira Swami

COMMITTEE FOR THE TEMPLE PROJECT

Sri. V. BHASKARAN, Cheif Manager, Foreign Exchange Dept., South Indian Bank Ltd., Chenn...
Sri. P.G.P. RAMAKRISHNAN, Industrialist, Singapore. **Sri. DHARAM CHAND JAIN**, Astrologer, Chennai, **Srimathi. R. CHITRALEKHA Dr. RANGABHASYAM**, Chennai



மலருக்கு அழகு தரும் வண்ணங்கள்
மங்கையர் விரும்பும் கதர் பட்டுச் சேலைகள்

சுதந்திர தின பொன்விழா
ஆண்டை முன்னிட்டு கதர், பட்டு, பாலியஸ்டர்
உள்பட அனைத்து கதர் ரகங்களுக்கும்.

30%
சிறப்புத் தள்ளுபடி

14.8.98
வரை



தமிழகமெங்கும்
அனைத்து

காதிகிராப்ட்

அங்காடிகளிலும்
கிடைக்கும்





தமிழ்நாடு கதர் கிராமத்
தொழில் வாரியம்

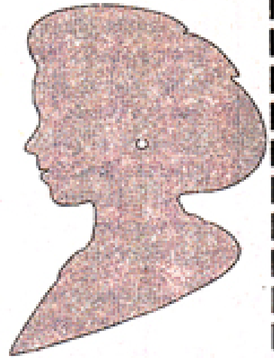
குறளகம்,
சென்னை- 600 108.

இண்டர் நெட் முகவரி :
www.khadikraft.com

DIPR/521/DIS/98/ELEGANT



அப்பா ஆயிரம்
நண்பர்களுக்குச் சமம்...
அம்மா ஆயிரம்
அப்பாக்களுக்குச் சமம்
- 'தூறல்கள்' நாலிலிருந்து
தகவல் : சுசீலா
பொன்னுசாமி



18-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

"ஆமாம். உங்க அம்மா ஏதாவது சொன்னாங்களா?" என்றாள்.

பாலு அவள் முகத்தைப் பார்த்தான். உறுத்தும் மனத்தின் பிரதிபலிப்பு அந்த முகத்தில் தெரிந்தது. 'கேட்டு விடலாமா? தணலை ஊதி, விசிறி தீயை பரவச் செய்து விட்டால்... மனதில் அலசியபடி பாலு.

"உம்..." என்றான்.

மௌனமாக இருந்தாள். தலை குனிந்திருக்க எச்சில் விழுங்குவது தொண்டையில் ஏற்ற இறக்கத்தில் வெளிப்பட்டது. குற்றம் புரிந்தவளாய் அவள் சங்கடமாய் நெளிவது புரிந்தது.

"பாவம்டா விமலி... வீட்டிலே கொட்டு கொட்டுன்னு உட்கார்ந்துண்டிருக்கா. நீ பாட்டுக்கு தினமும் லேட்டா வர்றே. சிறுசுதானே சினிமா, பீச்சுன்னு போகணும்னு ஆசையா இருக்காதா... கம்ப்யூட்டர் அது இதுன்னு படிச்சிருக்கா. ஒரு வேலையாவது பார்த்துக்குடேன். போயிட்டு வரட்டும். கட்டு பட்டியா வீட்டுக்குள்ளேயே உக்காத்தி வைக்கணுமா'ன்னு அம்மா சொன்னா. 'என்ன பண்றதுமா என் உத்யோகம் அப்படி சீக்கிரம் வர முடியறதில்லே. எனக்குத் தெரிஞ்ச கம்பெனிக்கெல்லாம் சொல்லியிருக்கேன் அத்தனை சீக்கிரம் வேலை கிடைக்கறதா'ன்னு அம்மாகிட்டே நான் சொன்னேன்" என்றான் பாலு.

விமலி இப்பொழுது நிமிர்ந்து பார்த்தாள். முகத்தில் பயமும், குற்ற உணர்வும் விலகி சற்று பிரகாசமாக ஆரம்பித்திருந்தது.

"வேற ஒண்ணும் அவங்க சொல்லலையா?" சந்தேகமும் ஆவலுமாகக் கேட்டாள்.

"புதுசா டிபன் பண்ணித் தந்தாயாமே... 'வாய்க்கு ருசியா வகை வகையா நல்லா சமைக்கறாடா... கை மணம் உங்க பாட்டி மாதிரி ஜோரா இருக்கு'ன்னு சொன்னா... நிஜமாவே நீ இன்னிக்கு பண்ணின டிபன் பிரமாதம்தான்" என்றான். விமலியின் கண்கள் பனித்திருந்தன.

அதற்குப் பிறகு அங்கு பேச்சில்லை.

அடுத்த நாள். பாலு சாயங்காலம் ஆபீஸிலிருந்து திரும்பிய போது அம்மா மட்டுமே வீட்டில் இருந்தாள். மனநிறைவோடு உற்சாகமாகக் காணப்பட்டாள். காப்பி கலந்து வந்தபடி பேசினாள்.

"பாவம். ரேஷனுக்கு தானே போறேன்னு போயிருக்கா. 'வழக்கமா நான்தானே போறது. உனக்குக் க்யூவிலே நிக்க முடியாதும்மா'ன்னு சொல்லிப் பார்த்தேன். கேக்கலே. 'வயசான நீங்க சிரமப்படுவானேன்'னு சொல்லிட்டுப் போயிருக்கா. நான் ஒரு பைத்தியக்காரி. இன்னிக்கு இருந்தா நம்ம பவானி வயசுதானே இருக்கும் இவளுக்கும். ஏதோ படபடன்னு பேசிட்டான்னு அதைப் போய் உங்கிட்டே சொல்லித் தொலைச்சேன். கண்டிச்சி வைன்னு வேற சொன்னேன். நீ ராத்திரி கோவிச்சுண்டிருப்பியோ என்னவோ! பாவம், இன்னிக்குப் பூரா அம்மா, அம்மான்னு குழந்தையாட்டமா குழைஞ்சு குழைஞ்சு வர்றா. எனக்கே அவசரப்பட்டு உங்கிட்டே கொட்டிட்டோமேன்னு ஆய்போச்சு. 'லொட லொட'ன்னு வாய் பேசினாலும் மனசுலே ஒண்ணுமில்லே ரொம்ப வெகுளி... சித்த ஆபீஸ் விட்டு கொஞ்சம் முன்னாடி வந்து சினிமா கோயில்னு நீ அழைச்சிண்டு போயேன். சின்னஞ் சிறிசுதானே நாலு சுவத்துக்குள்ளே அடைஞ்சுண்டே இருந்தா போர் அடிக்காதா" அம்மாவின் கரிசனமான வார்த்தைகளால் பாலுவிற்கு ஆச்சர்யம் ஏற்படவில்லை.

நேற்றைய விவகாரத்திற்கு தான் கையாண்ட அணுகுமுறை இப்படி ஒரு ரசவாதம் செய்யும் என்று அவன் எதிர் பார்த்த ஒன்றுதானே!

✉ "பெற்றோரே இல்லாத குழந்தை" - செய்தியைப் படித்ததும் மனம் அதிர்ச்சியில் உறைந்தது. மனித இனத்தின் ஆணிவேரான உறவு முறைகளுக்கே வேட்டு வைக்கும் இம்மாதிரியான நிலை இனி உலகில் வேறெங்குமே தோன்ற வேண்டாம். பத்தாம்பசலித் தனமாக இருப்பதாக (சிலர்) எண்ணினாலும் நமது குடும்ப அமைப்பு முறைக்கு எந்தப் பழுதும் ஏற்பட வேண்டாமென இறைவனை வேண்டிக் கொள்வோமாக.

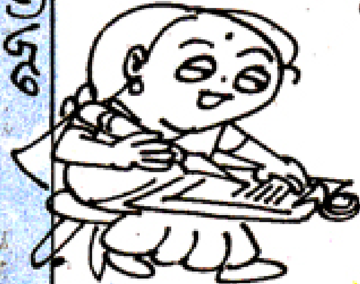
புதுச்சேரி-4, தமிழரசி.

✉ மங்கையர் மலர் & சோயா டைட் வழங்கும் அகமும் புறமும் கட்டுரையில் 'நளாயினி' நாடகத்தின் கடைசி திருப்பம் அயர வைத்தது. 'நல்ல தங்காள் ஆண்டு' என்று பச்சைப் புடைவையில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் வருடத்தில் இப்படி நினைப்பதற்கும், செயலாற்றுவதற்கும் பெண்கள் முன் வந்தால் நல்லது தானே.

சென்னை - 96, கமலா தெய்வசிகாமணி.

✉ பேருந்தில் இடம் பிடிக்க ஏறும் முன் கர்சிப், துண்டு போட்டு பின்னர் ஏறும் வாலிபர்கள், முதியவர்கள் அவர்கள் பக்கத்தில் நின்று கொண்டு அல்லல்படுவதை கண்டும் காணாமல் இருத்தல், இருவர் அமரும் இருக்கையில் முன்னதாக அமர்ந்தவர் மற்றொருவர் அமரும்போது அவராகவே தள்ளி தள்ளி இடம் பிடித்தாலொழிய அசைந்து இடங் கொடுக்காமல் இருத்தல், அடுக்கு மாடி கட்டிடங்களில் வசிப்பவர்கள் அடுத்தவருக்கு டி.வி. ரேடியோ உரக்க வைத்து சப்தம் ஏற்படுத்தி இம்சிப்பது, மாடியில் தடபுடவென சப்தித்து, கீழே உள்ளவர்களுக்குத் தொல்லை கொடுத்தல், இரு சக்கர வாகனங்களை வீட்டு வாசலிலேயே ஸ்டார்ட் செய்து அக்கம்பக்கத்தினருக்கு தொல்லை கொடுத்தல், கியூ வரிசையில் முண்டியடித்து முன்னேறுதல் போன்ற சுயநல பொது இடைஞ்சல் பணிகளை செய்யாதிருக்கும் பண்பு ஆகியவைகளும் மஞ்சுளா ரமேஷின் நேசம் கொள்ளட்டும் நெஞ்சங்கள் கட்டுரையில் இடம் பெறத் தக்கவனவாகும்.

திருவரங்கம், அ. சம்பத்.



அப்பாடா! ஒரு வழியாக 'ஏப்ரல் முட்டாள்' ஆக்கி விட்டீர்கள்!

✉ மார்பகப் புற்று நோயிலிருந்து மீண்டவள் நான், கட்டுரை படிக்கப் படிக்க உடம்பு சிலிர்த்து சில்விட்டுப் போனது. குழந்தைகளுக்காக விவசாயப் பெண்மணியான அவர் காப்பாற்றப்பட்டது கடவுளின் கருணை, மருத்துவரின் முயற்சி, விஞ்ஞானத்தின் வளர்ச்சி என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். வழக்கத்திற்கு மாறாக எந்த சிறு மாற்றம் கண்டாலும், அவரவர் உடல் நலனைக் கருத்தில் கொண்டு, மருத்துவரிடம் சென்று உரிய நேரத்தில் தகுந்த சிகிச்சை மேற் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்கு ஓர் எச்சரிக்கையாக கட்டுரை அமைந்திருந்தது.

அதே சமயம், வழக்கமாகப் பார்க்கும் மருத்துவர் ஒன்றும் இல்லை என்று கூறியது போல், இல்லாமல் மருத்துவர்களும் சிரத்தையுடன் செயல்படுவது அவசியம் என்பதையும் இதன் மூலம் அறிய முடிகிறது.

சென்னை-78, சி. பூங்கோதை.

✉ கருப்பையின் மகிமையை பற்றி வெகு சிறப்பாக டாக்டர் வசந்தா ராமமூர்த்தி தன் பேட்டியில் கூறியிருந்தார். பெண்களைக் காட்டிலும் ஆண்கள்தான் அவசியம் படிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் பெண்மையின் மகத்துவத்தை அவர்கள் முழுமையாக உணர முடியும்.

வால்குடி, எம். இராஜேந்திரன்.

✉ மணமக்கள் தேவையில் நாம் கொடுக்கும் வீட்டு முகவரியைத் தெரிந்து கொண்டு நூதன முறையில் திருடும் கும்பலை வெளிகாட்டி ஒரு எச்சரிக்கை உணர்வை அதிகப்படுத்தியது ஆர். நாகலட்சுமி அவர்களின் உண்மை சம்பவம்.

பாண்டிச்சேரி, சித்ரா.

✉ "நெல்லிக்காய்" - 144ம் பக்கத்திற்குப் பதிலாக 67-ஆம் பக்கத்திலேயே வந்து முந்திரிக் கொட்டையாக முந்திக் கொண்டது தப்பில்லை. ஆனால் 67ம் பக்கம் "தியாக வாழ்வைத் தவிர்க்கலாம் தப்பில்லை" காணாமல் போனது தப்பில்லை என எப்படிக் கொள்வது?

அதே போன்று உள்ளடக்கத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள "மனம் திறந்து பேசுங்கள் மனைவியிடம்" கட்டுரைக்கு பக்கம் 126ஐத் திருப்பினால் விளம்பரங்கள் மட்டுமே வரவேற்றன.

அப்பாடி! ஒருவழியாக வாசகர்களை "ஏப்ரல் முட்டாள்" ஆக்கின மகிழ்ச்சி உங்களுக்கும் கிடைத்தது!

அறந்தாங்கி, மீராமைதீன்.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ தமிழ் நாய்க்கர் இனம், 23 வயதுள்ள வெள்ளை அடிக்கும் தொழில், கொரட்டூரில் ஒன்றரை க்ரவுண்ட் மனை உள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் சுமாராகப் படித்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14779

■ Suitable girl working/studying in USA for Tamil Brahmin boy MBA, PhD, employed in America. Age 34, height 5.9" very fair, green card holder. Vadamal, Vadhula Gothram, Revathi star. Box No. 14780

■ Well settled Senguntha Mudaliar, B.E./31/170/ 10,000/- TN Government employed, seeks doctor/ engineer bride from decent family. Box No. 14781

■ ஆயிர வைசியர், சோழிய செட்டி, பூராடம், வயது 34, செவ்வாய் தோஷம், டி.எம்.ஈ, டி.பி.எம்., பி.ஈ. 3500/- கடலூரில் உள்ள தனியார் நிறுவனத்தில் என்ஜினியராகப் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, படித்துப் பணியில் உள்ளப் பெண் தேவை. ஆயிர வைசியரில் எப்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 14782

■ Suitable alliance for Brahacharanam, Bharadwaja Iyer, Punarvasu (4), 31/172/B.Com, AICWAI, very fair, Sr. Accounts Officer, PSU Delhi. Own house. Kerala origin. North based. Send horoscope Box No. 14783

■ Saiva Pillai, handsome, B.E., Sadhayam, 29/174 respectable family working reputed Chennai computer concern, seeks employed/professionally qualified girl, Saiva Pillai, Saiva Mudaliar. Send bio-data, horoscope Box No. 14784

■ Tamil Iyer boy, Gouthama, Visakam, 32/5.6" fair, B.Sc (Che.) PGDCA, B.Ed, PGD-PPT (CIPET) working as Asst in public health department TN Govt job, seeks graduate girl with transferable job/LIC/unemployed graduate fair girl. Box No. 14785

■ ஸ்ரீவத்ச கோத்திரம், கன்னட மாத்வா, பிறவியிலேயே காது கேளாமல் பேச முடியாத 3500/- ரூபாய் ஊதியத்துடன் மத்திய அரசு வேலையில் உள்ள 32 வயதான அழகான இளைஞனுக்கு 28 வயதுக்குள் குறைந்தது +2 படித்த சுமாரான அழகும் பொறுமையும் தியாக மனப்பான்மையும் உள்ள ஊனமில்லாத மாத்வா அல்லது இதர பிரிவு பிராமண வகுப்பு மணமகள் தேவை. எளிய திருமணம். முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 14786

■ Alliances invited from graduate, good looking Vadama girls only for Vadhoola, Rohini boy, 28/165 working in MNC as Dy. Manager, 2.75 lakh/per year. Phone : 2330047. Box No. 14787

■ தமிழ் வடமாள், கேட்டை, அகஸ்திய கோத்திரம், பி.காம், 35/5.7" ரூ. 6500/- சென்னையில் கம்பெனியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு நல்ல குலம், குணம், அடக்கமுள்ள 30 வயதுக்குட்பட்ட படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், bio-data அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 14788

■ Madhwa, bachelor, 45 Aswini, income 4000/- requires good looking brahmin girl about 35 knowing Marati, Kannada or Telugu + good English capable to help business. Send horoscope, family details. Very simple marriage. Box No. 14790

■ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Swathi, B.Sc., 33/ 155/7500/- Canara Bank, Chennai, seeks smart graduate, 25 - 29 years girl. Subsect acceptable. Horoscope, bio-data to Box No. 14791

■ குருக்கள், 33 வயது, பூரட்டாதி, காச்யப கோத்திரம், அழகிய தோற்றமுடைய துபாயில் நல்ல வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு, அதே உட்பிரிவில், துபாயில் வேலைக்கு போகும் தகுதியுடைய மணப் பெண் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14793

■ சோழிய வெள்ளாளர், 32/5.5" சித்திரை, பி.காம், மாதம் ரூ. 2500/- தனியார் பணியில் உள்ள பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. இதே இனத்தில் வேலையிலுள்ள/வேலையில்லாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், மற்ற விவரங்களை அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 14794

■ சோழிய வெள்ளாளர், 28/180 செ.மீ. உத்திரம் 4ம் பாதம், எம்.பி.பி.எஸ்., எம்.எஸ். படித்த டாக்டர் மணமகனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த எம்.பி.பி.எஸ்., - பி.டி.எஸ் படித்த அழகான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதக, குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14795

■ Iyer, Brahacharanam, Srivatsa, Aswini, 32 years, 168 cms, Diploma Electrical Engineering, Rs. 7000/- Chennai employed senior engineer, handsome boy (parents expired in recent past, has one brother, no sisters) invites alliance from only good looking, warm, pleasant mannered girl. Box No. 14796

■ Alliance invited for boy very fair, Revathi, 33/5.6" B.A, MBA, private company, intercast parentage, mother Brahmin (widow) Ashtasahasram, Ex-officer, propertied. Box No. 14797

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிக, உத்ராடம், 33/160 செ.மீ. ரூ. 6500/- இன்ஷூரன்ஸில் பணிபுரியும் நல்ல பழக்கங்கள் உடைய வரனுக்கு வங்கி/இன்ஷூரன்ஸ்/ மத்திய, மாநில அரசுப் பணி, மாற்றலுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14798

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaj, Mrigaseersham, 41, pious widely experienced, travelled, manager pvt. firm, Chennai, seeks good looking decent girls. Preferably Chennai settled. Box No. 14799

■ Vadama, Bharadwaja, Revathi, 33/178/Rs. 6000/- Govt. servant requires employable home loving girl.

தேவானாஞ்ச ரிஷீணாஞ்ச ।
குரும் காஞ்சன ஸந்நிபம் ॥
புத்திபூதம் த்ரிலோகேசம் ।
தம்நமாமி ப்ரஹஸ்பதிம் ॥

ஓம் வவுஷட் புஷ்யராக தவளவர்ணாய நம:

நவரத்தினங்களும் ஜோதிடம்

பொதுவாக ஜோதிடக் கலைக்கு ஆதாரமாக இருக்கும் ஒன்பது கிரகங்களையும் அதன் செயல்பாடுகளையும் பற்றி ரத்தினக் கற்களில் 30 வருட அனுபவம் உள்ள அருணா ஜெம்ஸ் உரிமையாளர் **சி. கந்தையா பிள்ளை** விளக்கி கூறுகிறார்.

ஒன்பது கிரகங்கள் ஜோதிட சக்கரத்தில் 12 கட்டங்களை தங்களுக்கு சொந்தமாக்கி அதன் மூலம் எல்லா ஜீவன்களையும் பூமியில் உருவாக்கி தன்னுடைய முழு ஆட்சியையும் தான் படைத்த உயிர்கள் மேல் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றது. இதனால் கிரகங்கள் இஷ்டப்படி நாம் செயல்படுகிறோம். மேலும் பூர்வ புண்ணிய பலன்களுக்கு தகுந்தவாறு நல்வினை தீவினைகளை நாம் அனுபவிக்க வேண்டி இருக்கிறது. இதை முன் கூட்டியே நாம் தெரிந்து கொள்ள உதவும் கலையே ஜோதிடக் கலை ஆகும்.

ஜோதிடக் கலை மூலம் நமக்கு நடக்கவிருக்கும் பலன்களை தெரிந்து கொண்டு துன்பங்களிலிருந்து விடுபட (தப்பிக்க) உதவும் சூட்சமமே நவரத்தினக் கற்கள் ஆகும். இதற்காகவே உலகில் அபூர்வமான ரத்தினங்களை நமக்கு இறைவன் பூமியில் தந்து உள்ளார். அதை எடுத்து நல்ல ரத்தினங்களை மட்டும் பிரித்து நாம் அணிந்தோமானால் துன்பங்களிலிருந்து நிச்சயம் விடுபடலாம்.

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் தொழில், வேலை வாய்ப்பு, படிப்பு, மேற்கல்வி, வெளிநாட்டு வேலை வாய்ப்பு, தடைப்படுகின்ற திருமணங்கள், புத்திர தோஷம், குடும்ப சண்டைகள், வீடு, வாகனங்கள், தீராத வியாதிகள் ஆகிய எல்லா பிரச்னைகளுக்கும் ஜாதகங்களை துல்லியமாக ஆய்வு செய்து அதற்கு தகுந்த ரத்தினங்களை தேர்வு செய்து நாங்களே மோதிரம், டாலராக செய்து கொடுக்கிறோம். ரத்தினங்கள் முழு சோதனைக்குட்பட்டு உயர்ந்த ஜாதி ரத்தினங்களை மட்டுமே வாடிக்கையாளர்களுக்கு தருகிறோம். வாடிக்கையாளர்களின் முழு திருப்தியே எங்களது நோக்கம்.





இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்பக் கடைசி தேதி 10.06.1998. திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 200/-. அதிகப்படியான ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : விளம்பரதார், பெட்டி எண்:.................. C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

Reply with horoscope and full family details. Box No. 14800

■ Alliance for Tanjore Iyer, Vadama, graduate, Thiruvathirai, 35/173/15,000/- executive, private firm Mumbai, from non-Koundinya graduate girl, preferably employed. Reply horoscope details to Box No. 14801

■ கொங்கு வேளாள கவுண்டர் மணியன்குலம், 34, முதுநிலை பட்டதாரி, சினிமாவில் அஸிஸ்டன்ட் டைரக்டராக வேலை. இதே இன பட்டதாரி பெண் தேவை. சென்னையில் வேலை பார்ப்பவராக இருந்தால், நலம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14802

■ Wanted home loving mature affectionate, unmarried graduate, Vadama, non-Garga girl decent family for 38/165 P.G. drawing five figure salary unencumbered divorcee. Simple marriage. Horoscope, family details to Box No. 14803

■ வன்னியகுல க்ஷத்ரியர், பூசம், 30, M.Com, CAIIB - 1, Bank, அழகான, நன்கு படித்த அல்லது வங்கி/ எல்.ஐ.சி பணி இடமாற்றம் செய்ய முடிந்த அரசு வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14804

■ Iyer, Vadama, Kashyapa, Kettai, M.Sc. 29/10,000/- 5.11" employed in reputed company, Chennai, seeks graduate employed/unemployed, good looking girl. Box No. 14805

■ கவுண்டன்ய, பாலக்காடு, ஐயர், பூரம், 36/165/3500/ - +2 நாக்பூர் அருகிலுள்ள மவட்டாலில் பிரபலமான தனியார் கம்பெனியில் ஸ்டெனோவாக பணிபுரியும் பையனுக்கு ஸ்டெனோவாக பணிபுரிய தகுதியுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 14806

■ அய்யங்கார், தென்கலை, வாதூலம், விசாகம், 3ம் பாதம், வயது 38, உயரம் 167 செ.மீ மாநிறம், தனியார் நிறுவனத்தில் (கூரியர்) சூபர்வைஸர், ரூ. 2500/- பெற்றோர்கள் உண்டு. (பி.காம்) மத்தியதர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நல்ல குணமுடைய பெண் தேவை. வேலை பார்த்தால் நல்லது. தென்கலை/வடகலை வித்தியாசமில்லை. பெட்டி எண் : 14807

■ Tanjore Vadamal, Bharadwaj, 37/170 cms, Swathi, non-graduate doing catering business in Bombay, having own house in Chennai. Employed/unemployed. Reply Box No. 14808

■ Kannada Madhwa, Jamadhagni Gothram, Aswini, DME/34/5.2"/3000/- employed, private fabrication engineer, fair, clean habits. Reply with horoscope. Early simple marriage. Preferably employed at Coimbatore. Box No. 14809

■ Vadamal, Bharadwaja, Hastham, 31 yrs. looks much younger, 5.5" fair, own business, 5 lacs p.a. own house. Teatotaller, requires bride fair, cultured, decent family. Apply with horoscope Box No. 14810

■ Wanted good looking, affectionate, moderately educated girl for Vadama, Haritha, Pooram, under graduate, handsome well employed in Riyadh, 38/175 good salary provided with accomodation. Reply Box No. 14811

■ Tirunelveli Saiva Pillai, 32/5.4" Rohini, Software consultant, USA, அதே இனம், பொருத்தமான கல்வி, தகுந்த உயரம் உள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 14812

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 30 வயது, உத்திரட்டாதி, 5.4" சொந்த நவீன தையலகம் வைத்துள்ள மாதம் 10,000/- வருமானமுள்ள எந்தத் தகாத பழக்கமும் இல்லாத வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த +2 படித்த குடும்பப்பாங்கான லட்சணமான 25 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. சென்னையாக இருந்தால் நலம். ஜாதகம், முழுவிவரங்கள். பெட்டி எண் : 14813

■ Koundinya, Brahacharanam, Revathi, fair 32/6.1" MBA, 6000/- employed private garments exports concern Tiruppur, seeks graduate employed girls. Reply with horoscope and family details. Box No. 14814

■ சைவ பிள்ளை (சுத்த சைவம்) வயது 33, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. உயரம் 160 செ.மீ. நல்ல சிகப்பு நிறம், ரூ. 3000/- மாதம், சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் வேலையில் உள்ள மணமகனுக்கு, சுத்தசைவப் பிள்ளை இனத்திலிருந்து மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் அனைத்து விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14815

■ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காச்யபம், பூரட்டாதி, 41/ 5.5"/2500/- மனைவி இழந்த, நன்கு ஆங்கிலம் பேச தெரிந்த பையனுக்கு, வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. குழந்தைகள் இல்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விவாகரத்து பெற்றவர்களும், விதவைகளும் மற்றும் வசதி இருந்து வேலை பார்க்காதவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 14816

■ Iyer Sandilya Gothram, Chithrai, B.Com, 36/176 cms. having own business at Calcutta. Seeks alliance from good looking girl broad outlook for registered marriage as ambition negotiate with details. Contact Phone : Resi. 033 -660-6085. Box No. 14817

■ Alliance invited from graduate girls, age upto 32 for a Vadamal boy, B.Com, employed in Singapore, Athreya, Poorattathi, 35 yrs., 5.7". Phone : 487225, Dombivli, Bombay. Apply to Box No. 14818

■ Vadagalai, Athreya, Kettai boy, 30/164/20,000/- PhD IIT (M) seeks slim, fair, well qualified girl. India/ Abroad. Phone : 4803362 (044). Reply Box No. 14819

■ Graduate preferably employed Brahmin, affectionate lady for Iyer Sankriti, divorcee, 40/5.6"/ 14,000/- Manager Financial Corporation with two boys 9 and 5. No bars. Girl's merit only considera-

மகாராஷ்டிரா மாநிலம், பூனே நகரில் வசிக்கும் விளம்பரதாரர் திரு எஸ். கைலாசம் எழுதுகிறார்: "தங்களின் திருமணமலர் விளம்பரம் மூலம் எனது மகனுக்கு நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட ஜாதகங்கள் வந்தன. அவற்றுள் எங்கள் எதிர்பார்ப்புக்கு ஏற்ப, மணப்பெண், பூனே நகரிலேயே கிடைத்து, திருமணம் 23-1-98 அன்று பூனேவில் இனிதே நடந்தேறியது. தங்களின் இச்சேவைக்கு எங்களின் மனமார்ந்த நன்றியையும் வணக்கத்தையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்."

இதுபோல் இன்னும் பலரும் நன்றிக் கடிதம் எழுதியிருக்கிறார்கள். எல்லோருக்கும் எங்களின் நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

அனைத்துத்தர மக்களின் இல்லங்களையும் அலங்கரிக்கும் மங்கையர் மலரில் நீங்களும் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

tion. Box No. 14820

■ Iyer, Vadamal, Kousika boy, Swathi, B.Sc., 39/165/ 8000/- Public Limited Co. graduate Bank/Govt, employed/unemployed girl preferred. Age around 29 - 33. Apply with horoscope to Box No. 14821

■ தெலுங்கு செட்டியார், 35/174/7000/- திருவோணம், மத்திய அரசு அதிகாரிக்கு குணமுள்ள பெண் தேவை. ஜாதிமத பேதம் இல்லை. விதவையரும் விண்ணப்பிக்கலாம். விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 14822

■ லிங்காயதயர், முதலியார் வயது 34, தொழில், டாக்டர் எம்.டி. ரூ. 10,000/- மணமகனுக்கு டாக்டர், இன்ஜினியர் (அ) பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14823

■ Srivatsam, Vadagalai, Rohini, B.Sc., 34, fair, 5.8" Central Govt. LDC 5000/- Chennai, seeks suitable bride. Employed/unemployed. Box No. 14824

■ Telugu Brahmin, 6000N Harithasa, Mrigasira, 30/ 5.11"/6000/- M.A, Corporal in IAF, Tambaram, boy seeks fair, Central/State/Reputed firm, Bank permanent job. Girl age below 26 yrs. Box No. 14825

■ Alliance invited from suitable girls for boy Kasyapa Vadama, Kartikai, 34/170, double graduate M.Com, ICWA (Final) officer Bank very fair, religious, parents alive. Subsects acceptable. Respond with horoscope details Box No. 14826

■ ஒழுக்கம், நேர்மை, நன்னடத்தை, எளிமை, அமைதி குணங்களுடன், கடவுள் நம்பிக்கையற்ற, மிகவும் இளமைத் தோற்றம் கொண்ட, சைவ தமிழ் அய்யர் கௌசிக, வடமாள் பையனுக்கு (38/அரசு/8000/-) வீட்டு வேலைகள் தெரிந்ததுடன் மேற்கூறிய குணாதிசயங்களுடைய பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரதட்சணை, பணம், நகை, சீதனம் ஆடம்பரம் கண்டிப்பாக ஏற்றுக் கொள்வதற்கில்லை. ஜாதகம் அவசியம். பெட்டி எண் : 14827

■ செங்குந்த முதலியார் (இசை வேளாளர்) வயது 29, பி.காம்., எம்.பி.ஏ. பரணி, பிரபல தனியார் கம்பெனி அதிகாரி, 7500/- இவருக்கு முதுநிலை பட்டதாரி, வங்கி, இன்ஷ்யூரன்ஸ் போன்ற பணியிலுள்ள அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 14828

■ Vanniyarkula, Kshatriya, Pooradam, 27/170/7000/- Bachelor of Bank Management, Diploma Agricultural Engineering, employed Government of India at Bangalore, very fair, seeks educated employed, rich, fair girl. Send bio-data and horoscope to Box No. 14829

■ Seerkaruneegar Doctor boy M.B.B.S. 27, employed in USA wants fair girl with B.E/MCA/M.Sc (Computer Science)/(Textiles) of same caste from non-Vamadeva Maharishi Gothram. Respond with horoscope, bio-data particulars to Box No. 14830

■ கார்காத்தார் சைவப் பிள்ளை, வில்வராயர் கோத்திரம், வயது 33, ரோகிணி, செவ்வாய் தோஷமுள்ள (8ல் செவ்வாய்) பையனுக்கு பட்டப்படிப்புக்கு மிகாமல் படித்த, செவ்வாய் தோஷமுள்ள வேலைக்கு செல்லாத, குணமுள்ள குடும்ப பராமரிப்பில் திறமையான அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, வயது 26லிருந்து 31க்குள் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 14831

■ Tamil Iyer boy, Brahacharanam, 35/5.9"/M.Com, Haritha, Thiruvonam/10,000/- IBP Varanasi, seeks fair, good looking girl from respectable family Brahacharanam/Vadama, below 28 years. Domestically trained. Send horoscope to Box No. 14832

■ Balija Naidu parents invite alliance for their only son M.Sc (Tech) 27/172, USA Software Consultant from suitable fair, slim, well qualified bride. Reply with horoscope and bio-data. Box No. 14833

■ வயது 38, உயரம் 5.6" விவாகரத்தான, எந்தவித கெட்ட பழக்கமுமில்லாத இளமையாக இருக்கும், சென்னையில் உத்தியோகம் செய்யும், நல்ல வசதியுள்ள தமிழ் பிராமண குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவருக்கு, படித்த வேலைக்குச் செல்லாத அல்லது வேலையை விடவிருப்பமுள்ள குடும்பப்பாங்கான, அழகான சிவந்த நிறமுள்ள விவாஹமாகாத பெண் தேவை. ஜாதகக் குறிப்புடன் குடும்ப விவரங்களையும் விவரமாக எழுதி அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 14834

■ Alliance invited from Iyengar, Iyer for Vadagalai Iyengar groom, 46/5.4"/7000/- post graduate working in Govt. Enterprise Pune. Write girl's bio-data/ horoscope. Box No. 14835

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 29, ஆயில்யம், பி.ஏ, சொந்த வியாபாரம் மாத வருமானம் ரூ. 5000/ - அழகும் குடும்பப்பாங்கும் உள்ள மணமகள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14836

■ Sourashtra, BE(EEE), Avittam, 26/176 cms/23,000/ - p.m. employed reputed company, Mangalore, seeks homely, smart, good looking, graduate bride from cultured affluent Sourashtra family. Send horoscope, family details. Contact 0431/764358 Box No. 14837

■ வடமாள், ஹரிதகோத்திரம், புனர்பூசம், வயது 33, உயரம் 165 செ.மீ. பி.யு.சி. சொந்த தொழில் மாத வருமானம் ரூ. 6000/- சொந்த வீடும் உள்ள நல்ல குணமான பையனுக்கு 26 - 30 வயதுக்குள்

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்கு பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எவ்வித உதவியும் செய்ய இயலாது.

எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வரை படித்து நல்ல குணமாகவும் வீட்டு வேலைகள் தெரிந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு ஜாதகம் அல்லது மன பொருத்தம் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14838

■ Father Iyer, mother Christian, following Brahmin customs, seeks good looking educated girl for their adopted son of a well setteled family whose original parents are also Iyer-Mudaliar combination. Boy is 27 yrs. working as engineering supervisor getting around Rs. 1 lakh per annum including perks. No legal implications. Alliance sought from parents who can also be of intercaste couple, but one of them should be Brahmin. Box No. 14839

■ Iyer Vathimal, Athreya, Magam (4th) handsome, 29/168 Chief (Navigating) Officer, Chennai based Shipping Company, high income, own house, seeks fair well educated bride upto 25, dosha free horoscope, matching Magam. Subsect acceptable Box No. 14840

■ Brahacharanam, Moudgalya parents for their only son Thiruvonam, 28/178 Sr. Er in a reputed car manufacturing co., doing SAP and planning to leave US by July 1998, seeks MCA/BE Computer/CA preferably working. Send horoscope with details. Box No. 14841

■ வட. ஆற்காடு தமிழ் ஐயர் வடமாள், கௌண்டின்யம், மகம் சுத்த ஜாதகம், 28/168 செ.மீ. காலிபோர்னியாவில் Software Professional ஆக பணிபுரியும் பட்டதாரி பையனுக்கு அமெரிக்காவில் வசிக்க விருப்பம் உள்ள வடமாள் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 14842

■ Wanted professionally qualified girl for Kannada Madhwa boy, Kashyapa, Pushyam, 31/5.6" B.Arch. own business, at Hyderabad. Reply with horoscope. Box No. 14843

■ Alliance invited from educated homely, good looking unmarried girl for a Tamil Iyer Vadama, Vadula, Poosam, 31, 5.9" handsome. Executive with multinational pharmaceutical, 14,000/- + p.m. Legally separated within 3 months. Box No. 14844

■ ஐயர், பிரஹசரணம், 29, 162 செ.மீ. நடுத்தர நிறம் உடல்வாகு, காஸ்யபம், பரணி, எம்.ஏ., பி.எட்., நிரந்தர அரசு ஆசிரியருக்கு நாமக்கல் பகுதிக்கு மாற்றிக் கொள்ளத்தக்க பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் எழுதுக. எ. நடராஜய்யர், 17, பிள்ளையார் கோயில் தெரு, நடராஜபுரம், நாமக்கல் - 637 001.

■ வடமாள், விஸ்வாமித்ர, அனுஷம், 4ல் செவ்வாய், 27, சுய தொழில், 5000/- சொத்துள்ள ஒரே பையனுக்கு படிப்பறிவு, சிவப்பு, நிர்வாகம், குடும்பப்பாங்கான, தஞ்சை திருவாரூர், நாகை மாவட்டங்களிலுள்ள மண மகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். டி. இராமமூர்த்தி அய்யர், ரேவதி பிளவர்மில், பூந்தோட்டம் - 609 503.

■ Seerkaruneegar, D.Pharm, 28, Punarpoosam, doing medicine business. Wanted educated girl from same community. Contact D. Jotheeswaran, C-72, Samrat Asokar Road, Block - 3, Neyveli - 607 801.

■ Wanted an employed girl below 28 yrs. transferable to Calcutta or willing to work in Calcutta, for a boy 30/175/6500/- Brahacharanam, Bharadwaj, star Poorattathi 4th padam, working in a Multinational Company as a Commercial incharge. Send horoscope with family background to V. Sundaram, LIG-B/12, Niva Park, Phase-I, Brahmapur P.O. Calcutta - 700 096.

■ Iyer, Vadamal, age 34, (M.A.) boy working in Public Ltd. Co. employed girls are welcome. Young widows without encumbrance with good job also acceptable. Divorcee not acceptable. Contact Bhagavathy. K., C/o C20, Telecom Quarters, G.N. Mills Post, Coimbatore - 641 029.

■ Tanjore Vadamal, Athreya, Uthiram, 29/173 cms, wheatish, B.Com, ICWA, working in a reputed company in Dubai, seeks alliance from graduate girl with advanced computer knowledge. Venkataraman, 19, R.B. Avenue, Bhava Nandhiyar 4th Cross Street, Sembakkam, Selaiyur Post, Chennai - 600 073.

■ இந்து, துளுவ வேளாளர், சுவாதி, 28, 2350 பவுண்டுகள், 5.9" லண்டனில் பணிபுரியும், எம்.பி.பி.எஸ். டாக்டருக்கு, எம்.பி.பி.எஸ் படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். சிவப்பிரகாசம், 1எ, பரணி காம்ப்ளெக்ஸ், உழவன் நகர், ஈரோடு - 9.

■ Wanted graduate bride for B.Com graduate, Mirugsheerasham (3) employed as Sales Officer in TVS concern, Gouthamam, Vadamal. Subsects acceptable. Native of Palghat. Contact M. Balaganapathi, 94, Temple Cross, Roopanagar, M.K. Halli P.O., Mysore - 570 005.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், மூல நட்சத்திரம், 33/161/4500/- தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு பட்டம் படித்த வேலைக்கு செல்லும் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : P.S. Ramamurthy, No. 20, Vayal Karai St., Karaikal - 609 602. Ph : 04368 - 21267 (PP).

■ Alliance for Tanjore Vadamal, Athreya, Anusham, B.Tech., MBA, 26/170 cms. fair, Asst. Manager, Reliance Petroleum. Girl should be beautiful, science graduate preferred. Apply with horoscope, photo, family details to Nagarajan, 10, Guru Krupa Society, Rambaug - 4, Kalyan - 421 304. Ph : 323598.

■ Alliance invited for Brahacharanam boy, Bharadawajam, Pooram, 30/170 cms, DME, Supervisor, Central Govt. 8500/- p.m. from Chennai based employed girls. Contact : Subramanian, G-2, Swarnalakshmi Apartments, 94 - 95, Oragadam Road, Ambattur, Chennai - 600 053.

■ A fair, slim, employed girl required for a Bharadwaja, Vadama, Tamil Iyer boy, 30½/5.9½"/Aswini, doing his MBA and employed decently at Chennai. Contact N.K. Padmanabhan, C/o. P.S.

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

Kodandaraman, No. 8, Thangavelu Street, Vetrinagar, Chennai - 600 082.

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம், 32/157 பாம்பேயில் சாஸ்திரிகள் வருமானம் ரூ. 10,000/- 12-ல் செவ்வாய் நீச்சன் வரனுக்கு 10வது வரை படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போட்டோ, ஜாதகத்துடன் அணுகவும். Narasimhan, FF6, Malavika Apts., 24, Sankarlal Jain Street, Nehru Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044.

■ அய்யங்கார், வடகலை, சாண்டில்ய, சித்திரை 4ம் பாதம், 28/183 செ.மீ. கப்பலில் சீஃப் ஆபீசர் பையனுக்கு 22/166 செ.மீ. ஒல்லியான, லட்சணமான பட்டதாரி மணப் பெண் தேவை. விண்ணப்பிக்க முகவரி : Gopalan, 56, II Cross, Sundar Nagar, Gokula, Bangalore - 560 054.

■ Vadagalai, Shadamarshanam, Pooram, B.Com, 176/33/5700/- Bank boy, seeks employed girl, Bank/LIC/Govt. transferable job. Contact S.K.S. Rajan, 129-A, North Uthra Street, Srirangam, Trichy - 6.

■ Iyer, Brahacharanam, Haridasa, Kettai, fair, 33/168/6000/- PUC/ITI/ATI employed in S.C. Rly. Employed/unemployed. Subsect no bar. Reply with horoscope. Contact : L.S.N. Swamy, 6-1-132-77A, Srinivasanagar, Secunderabad - 1.

■ வன்னிய குல க்ஷத்திரியர், உத்திராடம் 2ல், 28/175/எம்.ஏ, தனியார், மாதம் ரூ. 10,000/- இதே இனத்தில் படித்துள்ள நல்ல மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்க. D.N. நாகராஜ், நெ. 25, வாணக்கார கொல்லை முதல் தெரு, எம்.சி. ரோட், ஆம்பூர் - 6358 வேலூர் மாவட்டம்.

■ தமிழ் வடமாள் ஐயர், கௌண்டின்யம், பூராடம், 35 வயது, பி.எஸ்ஸி படித்திருக்கும் (தற்சமயம் மன அழுத்தம் காரணமாக வேலையில்லை) பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்திலிருந்து ஏழ்மையான, திறமையான, அழகான பெண் தேவை. பெண்ணின் நலத்திற்கு ஒரு குறையுமிருக்காது. பெண்ணின் போட்டோவை பின்னால் அவளுடைய கையொப்பமுடன் விவரங்களுடன் அனுப்பவும். G. Srinivasan, 24-A, Kesari Nagar I Street, Adambakkam, Chennai - 88.

■ Iyer, Bharadwajam, Anusham, 36/5.11"/20,000/- Asst. Manager, Times Bank, Pune, seeks Tamil Brahmin educated, tall, beautiful bride. Contact :Vasantha Nagarajan, No.1 Swamy Mudaliar Street, Bangalore - 560 001.

■ Hindu, 32/173 own business, own flat in Chennai, good looking groom, partial hearing defect, seeks alliance from decent family. Caste no bar. Handicapped welcome. S. Muralidharan, 7/1, Padmavathy Nagar, Virugambakkam, Chennai - 92. Phone: 4836288

■ Iyer, Vadama, Kousika, Aswini, 29/172/M.Com/ACS employed in PSU, Chennai, Asst. Company Secretary, Rs. 9500/- seeks suitable girl alliance. Please send horoscope to S. Krishnamurthy, No. 12, Bharathiar Street, Balakrishna Nagar, Thiruvottiyur, Chennai - 600 019.

■ Iyer Vadamal, Koundinyam, Krithigai, 37/M.Com private 5500/- invites alliance, Chennai emplyed graduate girl. Venkataraman, 46, Angalamman Koil Street, Cuddalore - 607 001.

■ Alliance invited from Telugu Mulakanadu Brahmin for Bombay based boy, M.Com, Accountant in Public Limited Company, 33/166 cms/8000/- Kousika, Visakam. Ramamurthy, 33, Second Street, Rajajinagar, Villivakkam, Chennai - 600 049. Ph: (044) 6257382/8550654.

■ தமிழ் அய்யர், பிரஹசரணம், ரோகிணி, ஷடமர்ஷணம், பி.காம், 29/172/2500/- தனியார் கம்பெனி வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த 27 வயதிற்குள் படித்த வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவை. வடமாள், பிரஹசரணம் சம்மதம். கே. ராமசாமி, 30, ராமகிருஷ்ண தெரு, நெல்வயல் சாலை, பெரம்பூர், சென்னை - 11.

■ அய்யர், வாத்திமாள், ஔபமன்யம், அவிட்டம், 32/168 செ.மீ., டி.எம்.ஏ, சவுதி அரேபியாவில் பணிபுரிந்து வரும் வரனுக்கு, படித்த, தகுந்த நல்ல குடும்பப் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 2456539. எஸ். பாலசுப்ரமணியம், 20-ஏ, சங்கீதா அபார்ட்மெண்ட்ஸ், பாஷ்யம் காலனி, கணேஷ் நகர், சென்னை - 600 088.

■ மாத்வ கன்னடம், கௌண்டன்யம், ஆறுவேலு. பூரம், 29/6.2" பட்டதாரி, தனியார் 6000/- வேலையில் உள்ள பட்டதாரி பெண் 5.4"க்கு மேல் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ். பத்மநாபராவ், 6, விவேகானந்தபுரம் 2-வது தெரு, சென்னை - 33.

■ Non-Bharadwaja, Chadayam, Sep. '65 working in MNC SETL Pune, girls from Bombay/Pune preferred. Graduate/respectable family. Reply to 022 8753868. T.R. Krishnamurthy, 12, Meenakshi, 32/33 RD No. 17, Siddharth Nagar, Goregaon, Mumbai - 62.

■ வடகலை, அய்யங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், புனர்பூசம், 35/170/5000/- தனியார் கம்பெனியில் எக்ஸிக்யூட்டிவ் வேலையில் உள்ள பையனுக்கு வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். சேஷாத்ரி, 12, சாந்தி நகர் 2வது தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 88.

■ Alliance for Iyer Brahacharanam, Haritha, motherless boy, 36/175/4000/- CA Inter Partner Private firm, with chevvai dosham seeks decently employed girl. Subsect acceptable. M. Venkatramani, 8/2C, Vadivelumudali II Cross Street, Perambur, Chennai - 600 011.

■ தென்கலை அய்யங்கார், கௌசிகம், மகம், 31/5.6"/பி.காம், Central Excise, Senior Auditor, fair, என்ற வரனுக்கு, பெங்களூரில், மத்திய/மாநில அரசு நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. விண்ணப்பிக்க

வேண்டிய முகவரி: N.S. Parthasarathy, No. 12, Out House, 1st Cross, Mallesswaram, Bangalore - 560 003.

■ கன்னடம் மாத்வா, பளகநாடு, பாரத்வாஜம், அனுஷம், 29, எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில்., பி.எட்., தனியார் கல்லூரி விரிவுரையாளர் வரனுக்கு Post graduate அரசு பணியி லுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத் துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். S. Krishnamurthy, 10A 5, Shivaji Salai, Prince Circle, Mahendrapuri, Salem - 8.

■ சிங்கப்பூர் தமிழர், 37, உயரம் 175 செ.மீ. தேவர் ஜாதி, சொந்த வீடு, மருந்து கடை, வயது 27 முதல் 30 வரை. பட்டபடிப்புடன் அழகிய பெண் தேவை. புகைப் படம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஆர். ரெங்க நாதன், பிளாட் எண். 4, ஸ்டேஷன் ரோடு, (ராதா தியேட்டர் பின்புறம்), சென்னை - 80. தொ. பேசி: 6254717.

■ Brahacharanam, Koundinya, Rohini, 30/170/Rs. 15000/- B.Tech, MBA, only son doing own business, seeks well employed graduate girls. Subsect no bar. Correspond Mrs. Yamuna, Sri Paduka Flats, 21/C2, Postal Colony I Street, West Mambalam, Chennai - 600 033.

■ ஆத்ரேய கோத்திரம், பிரஹசரணம், ஐயர், மிருகசீர்ஷம், 31/5.5 அடி. பி.காம், கம்ப்யூட்டர் (NIIT) பிரபல லிமிடெட் கம்பெனியில் (பாம்பே) Regional Accounts Officer, நிரந்தர வேலை பார்க்கும் நல்ல குண முள்ள பையனுக்கு மாற்றல் பெறக்கூடிய வேலையி லிருக்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். S. Viswanath, Room No. 6, Heera Bhavan, Goraswadi, Malad (West) Mumbai - 400 064. Ph : 022 - 8619487.

■ Iyengar, Sadamarshanam, Pooram, 29/5.7"/4000/- fair, well built, seeks home loving bride, good family owns flat, autorickshaw. No demands. Reply Kannan, Impal, 175, K.H. Sheriff Gardens, Lalbaugh 4th Cross, Bangalore - 560 027.

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ரோகிணி, 31/170/4500/- M.Sc., DCA, B.Ed., தனியார் பள்ளி ஆசிரியருக்கு அதே இன தனியார் அல்லது அரசு பணி, 27 வயதுக்கு மேற்படாமல் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். சே. வேம்பு, 5, சங்கர் நகர், உள்ளகரம், சென்னை - 600 091.

■ Saiva Vellala 48 years old, lawyer doing own business at Chennai, seeks Hindu vegetarian bride. Please contact Prof.Arunachalam, Chavadi House, Sengottai - 627 809. Ph : 04633 - 33196.

■ தெலுங்கு தேவாங்கர் செட்டியார், மணமகாரிஷி, திருவோணம், AMIE, 30/176/7500/- அரசு நிறுவன இஞ்ஜினியர், இதே இன செவ்வாய் தோஷமுள்ள முது கலைப் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. இரா. ஜெகதீசன், 35, அற்புத விநாயகர் நகர், செல்லங்குப்பம், கடலூர் - 607 003.

■ சேனைத் தலைவர், 33/162/6000/- எம்.ஏ. பி.எட், புதுவை அரசு ஆசிரியர், மணமகனுக்கு புதுவை அரசுப் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. செட்டியார், முதலியார், பிள்ளை, உடையார் உட்பிரிவுகளும் விண்ணப்பிக்க லாம். எஸ். ஜோதி, 17, ஜி.எம். நகர், பாதிரிக்குப்பம், திருவந்திபுரம் - 607 401.

■ மாத்வா ஷிவள்ளி உடுப்பி பிராமின், 37, சதயம், தனியார்த் துறையில் ஓட்டுனர் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள படித்த பிராமண மணமகள் தேவை. எல். ரெங்கநாதன், 5/246, மூன்றாவது தெரு, ஆத்தி குளம், கனகவேல் நகர், மதுரை - 625 007.

■ ஐயர், அஷ்டசாஸ்த்திரம், காசியப கோத்திரம், அஸ்வினி, 31/5.7"/7500/- பி.காம்., பி.எல். வக்கீல், சென்னை. தகுந்த வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. Rajagopal, Metropolitan Magistrate, Plot No. 62, Om Sakthi Nagar, Valasarvakkam, Chennai 87. Ph : 4861594 before 10 a.m., after 7 p.m.

■ Vadamal, Koundinya, Hastham, 26/160 cms/7000/- working in private company. Seeks employed/unemployed girl below 23. Reply with horoscope. Neela, L-3/A, Sarvamangala Colony, Ashok Nagar, Chennai - 600 083.

■ ஐயர், வடமாள், காசியபம், ரேவதி, 29/5.8"/8000/- +2 படித்து சொந்த தொழில் செய்யும் பையனுக்கு நல்ல வரன் தேவை. சந்திரசேகரன், எ75, இளங்கோ நகர் அனெக்ஸ், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 92. போன் : 4843763, 581508.

■ தஞ்சாவூர் வடமாள், கௌசிகம், சதயம், 29/5.8"/ பி.காம்/4000/- சென்னையில் சொந்த வீடு, தனியார் துறை, வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன்: 2324563. S. Muthusamy, 28, 3rd Street, TNGO Colony, Chennai - 600 061.

■ தஞ்சாவூர் வடமாள், கௌசிகம், 30/5.4"/ எஸ்.எஸ்.எல்.சி./4000/- மோட்டார் மெகானிக், சொந்த தொழில். வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத குடும்பப்பாங் கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன்: 2348745. S. Srinivasan, 14-B, V Street, Lakshmi Nagar, Chennai - 600 061.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Maham, 27/160 cms, B.Com., PGDCA, Rs. 6000/- private concern, Hosur, seeks employed bride. Contact S. Krishnamurthi, Plot No. 22, No. 25/30 B2 Queen Circle, Mahendrapuri, Salem - 636 008.

■ குவைத்தில் நல்ல வேலையில் இருக்கும் DME, BBM, படித்த 30 வயதுள்ள வடகலை அய்யங்கார், காசியப கோத்திரம், விசாகம் நட்சத்திரம், 5.6" உயரம் மண மகனுக்கு டிகிரி படித்த நல்ல பெண் தேவை. வெளி நாடு செல்ல விருப்பம் உள்ளவர்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : Prema, MIG 75, A&B Block, II Cross, Ramakrishnanagar, Mysore - 570 023.

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், வாதூலம், அஸ்வதி, 29/5.8" எம்.ஏ., எம்.எட்/4000/- பள்ளி ஆசிரியர். படித்த, பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 4951964. Sethuraman, 19, TSV Koil Street, Mylapore, Chennai - 600 004.

■ வடகலை, கௌண்டின்யம், கேட்டை, 34/175/5200/- தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு குடும் பப்பாங்கான வேலையில் உள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. ஆர். ஆராவமுதன், பிளாட் 37, நியூ என்.ஜி.ஜி.ஓ. காலனி 3-வது மெயின் ரோடு, ஆதம்பாக்கம். சென்னை - 600 088.

■ சைவப் பிள்ளை, 27/174 செ.மீ./7000/- ஆயில்யம், டிப்ளமோ, மத்திய அரசு உத்தியோகத்தில் உள்ள வரனுக்கு, சிவப்பு அழகான நல்ல குடும்பத்து பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதக விவரங்களுடன் அணுகவும். S. Natraja Pillai, 110, 12th Avenue, Kalpakkam - 603 102.

■ முத்துராஜா, 27/174/6000/- திருவாதிரை, பி.ச. தனி யார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு, நல்ல குடும்

பத்தை சேர்ந்த அழகான பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதக விவரங்களுடன் அணுகவும். R. Thangaiyan, A30, Jainagar, Thiruverumbur (Post), Trichy - 620 013.

■ Sourashtra, 29/170 Computer Engineer, working in America. Seeks alliance from Sourashtra parents of professional/post graduate girl with good looks and family background. Contact Thulasiram, 20/1089, Radhakrishna Nagar, Cuddapah - 516 001. Ph : 25927.

■ Alliance invited from graduate, employed girls upto 24 years for Brahacharanam Iyer, Bharadwajam, 28/155 cms, Bharani, B.A. private, 3500/- Reply R. Viswanathan, 22-87 (New), R.K. Nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047. Subsect no bar.

■ சைவப் பிள்ளை (தேசிகர்) சொந்த ஊர் மயிலாடுதுறை, 32/167/14,000/- DEE Railway-ல் பணிபுரியும் மற்றும் சொந்த தொழில் புரியும் வசதியுடைய வரனுக்கு அழகிய, 27 வயதுக்குள் மணமகள் தேவை. கு. தண்டபாணி, 13A, கரிகாலன் 2வது தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 88. போன்: 2455838, 2455596, 2455707.

■ வடகலை, விஸ்வாமித்ர கோத்திரம், திருவாதிரை, 30 வயது, பி.காம்/7500 மாதம் கம்ப்யூட்டர் புரோக்ராமர் வரனுக்கு பட்டதாரி ஐயங்கார் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். S. Govindarajan, A-7, LIG Flats, 7th Avenue, Ashok Nagar, Chennai - 83.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூராடம், 29, 163 செ.மீ. B.Pharma, சிதம்பரத்தில் சொந்த மருந்து கடை. மாத வருமானம் ரூ. 8000-9000/- வரை உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான வேலையில்லா பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். கர்நாடக சங்கீத ஞானம் இருந்தால் நல்லது. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். S. Ramanathan, Retd AE, No. 21, V.K. Pillayar Koil Street, Chidambaram - 608 001. Ph : 22161.

■ Vadagalai boy, Srivatsam, Rohini, M.A., M.Phil., M.Ed., B.Lib. B.Sc., B.L., PG Asst. own house, STD booth, fair, 43/5.7". Contact S. Ranganathan, 14C, Srinivasa Iyengar 1st Street, West Mambalam, Chennai - 600 033.

■ வரதட்சணையும் நகையும் வேண்டாம். ஐயர் பாரத்வாஜ, மிருகசீரிஷம், 33, தனியார், 3100/- அரசு வேலை உள்ள ஐயர், ஐயங்கார், தெலுங்கு ஐயர் பெண் தேவை. மூலம் 2ல் ராகு, 8ல் கேதுவும் அனுப்பலாம். எம். செந்தில் குமார், பொதப்பாளையம், கோசனம் - 638 458. கோபிசெட்டிபாளையம்.

■ Vadama Iyer, Vathulam, Swathi, PG executive boy, 28 plus/183 cms., seeks graduate/PG employed fair above 23 years brides. Contact Rajagopalan, Aravind Niwas, Flat No. B-6, R.D.A. Building, Near Budhapara MPEB Office, Raipur - 492 001. M.P.

■ Hindu, Gavara, Balija, Chithirai, 30, M.A, Private 4000/- good natured, has own house, only son, sister married, well settled. Seeks employed graduate girl. Contact R. Jagannathan, 11, Pulianthopu Middle Street, Meenakshipuram, Tirunelveli - 627 001.

■ Alliance for Hardware engineer, Tamil Brahmin Iyer, Brahacharanam, Haritha Gothram, Uthiradam, 28 years, fair working in USA from fair well educated. Preferably doctor/engineer. Furnish full details to S. Nagasubramanian, Veena Illam, Subramaniapuram 2nd Street, Karaikudi - 630 002. Phone : 33965.

■ Tamil Iyer Bharadwajam, bachelor, Sadayam, 41/171 Central Govt. Delhi salary Rs. 10,000/- seeks educated unmarried Brahmin girl only. Contact Sundararajan, L-144, Sarojini Nagar, New Delhi - 110 023. Ph : (011) 6880105.

■ Tamil Iyer Bharadwajam, bachelor, Pooram, 37/171 Central Govt. Officer seeks educated Brahmin girl. Contact Hariharan, L-144, Sarojini Nagar, New Delhi - 110 023. Ph : (011) 6880105.

■ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Arudhra, 30 years, post graduate, teacher (Maths) 170 cms, Rs. 7500/- good family background, seeks good looking graduate employed/unemployed girl, from decent family. Subsects no bar. Contact with horoscope and family details. M.K. Sethuraman, E-3, K.K. Nagar, Cuddalore - 607 001. Phone : 04142 - 31743.

மணமகன் தேவை

■ Hindu, good looking, Singaporean girl, age 36, Commisioner of Oaths, seeks groom with M.E. or MCA or computer professionals with the intention of settling down in Singapore. Box No. 24423

■ கவரா நாயுடு, உத்திராடம், 165 செ.மீ. +2, 21 வயது அழகிய சிவந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அரசு (அ) தனியார் பணியில் உள்ள இதே இன மணமகன் தேவை. தமிழ்நாடு (அ) டில்லியில் உள்ள வரன் வரவேற்கப்படுகிறது. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24455

■ Madhwa Kannada, Balagunadu, Bharadwaja, Poosam, 164/26, post graduate employed in LIC, 4000/- Cannot bear child. Apply with horoscope and details. Box No. 24456

■ Vadama Iyer, fair, 37, Lecturer, M.Phil, Spinster seeks non-Vadhula, post graduate bachelor only around 43. Chennai based well employed groom. Subsect no bar. Either Iyengar or Iyer. Decent marriage. Reply with horoscope, Bio-data. Box No. 24457

■ Dubai based Karkathar, Saiva Pillai parents invite alliance for daughter, B.E. (Electrical and Electronics), vegetarian, working as Senior Engineer in Dubai, born 5th August 1967, height 5.4", very fair and good looking, with hearing handicap (not from birth), talented, first divisioner throughout, knows several computer languages, speaks English, Hindi and Tamil fluently, drives car etc. from engineers, doctors and computer professionals. Reply with full details to R. Ganapathy, General Manager, Eastern Limited, Post Box 1596, Sharjah, United Arab Emirates or to Box No. 24458

■ ஐயர் பாரத்வாஜ கோத்திரம், விசாகம், விவாகரத்து பெற்ற 9 வயது பெண் குழந்தை உள்ள தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. பெண் வயது 33, பி.காம். Widower divorcee preferably below 40. Apply Box No. 24459

■ செங்குந்த முதலியார், 24/பி.எஸ்ஸி., பி.எட்./150/1600/- அகபதி, செவ்வாய் தோஷமுள்ள ஆசிரியை பணிபுரியும் மணமகளுக்கு தகுதியான நல்ல வேலையில் உள்ள/சுய தொழில் நடத்தும் நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24460

■ சௌராஷ்டிரா இனம், வயது 41, தெய்வ குடும்பப் பாங்கான, பட்டதாரி பெண்ணிற்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த படித்த வேலையிலுள்ள/தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. தாரம் இழந்தவர்களும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கலாம். மணமகன் ஜதிக குடும்பத்தை சார்ந்தவராக இருப்பின் விசேஷம். பெட்டி எண் : 24461

■ Telugu Brahmin graduate girl, 40, fair, employed living alone with four years old daughter (mutual separation) seeks well settled companion divorcees/widowers with encumbrance no bar. Box No. 24462

■ Iyer/Brahacharanam, Kousikam, Swathi, 37, fair, M.Com, employed seeks well placed groom in Govt./Bank/Reputed Company (preferably Chennai) below 43. Subsect acceptable. Reply with horoscope. Box No. 24463

■ Vadama, Naithrupa Kashyapa, Avittam, suddha jatakam, M.A., PGDCA, Training, Pvt. Ltd. Company, 24/5.2"/5000/- seeks professionally qualified person in India. Box No. 24464

■ 29, 5.6"/12,000/- லெப்டினண்ட், Navy, v. fair, B.E., MBA., CSI, Protestant, வெள்ளாளர், பெண்ணிற்கு வெள்ளாள, B.E. or above, good clean habits, god fearing வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 24465

■ Alliance invited from highly qualified, well employed, respectable family Iyer boys for Vathima, Darakayana, 23/160/M.Com, very fair girl. Subsects no bar. Horoscope particulars to Box No. 24466

■ சோழிய வெள்ளாளர், 30/5.4"/ரூ. 5000/- எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., சென்னையில் தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியை பணி. இதே இனத்தில் professional/post graduate, degree முடித்து பணியிலுள்ள பொருத்தமான மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24467

■ Alliance invited for Vadamal, Naithrupa Kashyapa, graduate girl, aged 24,, Ashwini, employed in private firm from a well placed graduate boy. Subsect no bar. Box No. 24468

■ கவரா நாயுடு, திருவாதிரை, பி.ஏ. (ஆங்கிலம்), 24, 160 செ.மீ. நல்ல சிகப்பு நிறமுள்ள பெண்ணுக்கு டிப்ளமோ, பட்டப்படிப்பு படித்து அரசாங்க/தனியார் கம்பெனி வேலையில் உள்ள, படித்து சுயதொழில் செய்பவர், குடும்ப விவரம் மற்றும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24469

■ Madhwa Kannada, Vasistha, age 24, 155/6500/- 12th passed Bombay based girl working privately as secretary requires suitable well settled bridegroom below 30, send horoscope and bio-data to Box No. 24470

■ Balija Naidu, 27/162/B.A., Kettai, good looking, fair girl seeks well employed boys, professionals/engineers/doctors, (Banks/Govt/Railways/LIC/PSU). Subsect no bar. Contact phone : 4848219 (or) Box No. 24471

■ Sairam, Kshatriya Raju, 25/156 star Revathi, fair, good looking graduate girl, seeks well qualified and well employed groom in the same caste. Reply with horoscope to Box No. 24472

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthiradam, 26/5.3"/B.Com, well versed in carnatic music, executive, reputed company, Bangalore. Decent family. Seeks professionaly qualified, decently employed boys. Send horoscope, bio-data to Box No. 24473

■ முதலியார், திருவோணம், வயது 27, உயரம் 155 செ.மீ. எம்.எஸ்ஸி, பாங்க் அதிகாரி. வசதியுள்ள குடும்பத்தைச் சார்ந்த அழகிய மணமகளுக்கு, 33 வயதுக்குட்பட்ட அழகிய, படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24474

■ Wanted educated employed Brahmin bridegroom for good looking employed Tamil Brahmin girl, 25, M.Com, will not be able to conceive. Young widower with small child or divorcee may also apply. Box No. 24475

■ மலையாளம், ஈழுவர் இனம். அரசு மருத்துவமனை நர்ஸ். மாதச் சம்பளம் ரூ. 5000/- 39 வயதுள்ள மணமகளுக்கு நிரந்தர பணியில் உள்ள அல்லது சொந்த தொழில்புரியும் 45 வயதிற்கு உட்பட்ட இந்து மதம். மணமாகாத வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 24476

■ நாயுடு, கவரா, ஆயில்யம் (3), வயது 27, உயரம் 5.7" DCS & E, மாநிறம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த டிப்ளமோ/டிகிரி படித்த, அரசு/தனியார்/சுயதொழில் புரியும் நற்பண்புள்ள வரன் (வயது 30 - 31க்குள் நலம்) தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டுகிறோம். பெட்டி எண் : 24477

■ Tanjore, Vadamal, Bharadwaj, 31/155/3000/- Hastham 3rd padam, B.Com, fair, good looking, working in Pvt. firm. Reply Box No. 24478

■ Wanted well placed Government/private/self employed bridegroom for Hindu Sozhia Vellala Pillai domestically well trained pure vegetarian girl of 24 yrs. B.A./5.3", Thiruvathirai 2nd padam chevvai in 7th place, complete nivarthi. Send horoscope, family details to Box No. 24479

■ Kannada Madhwa, Jamadhagni Gothram, Ayilyam fourth padam, B.Sc., 25/5.2"/very fair, seeks bridegroom from decent family. Reply with horoscope, early decent marriage. Box No. 24480

■ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யப கோத்திரம், ரோகிணி, 29 வயதுள்ள குழந்தை இல்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தான, தனியார் பணியில் உள்ள பெண்ணிற்கு, தகுந்த பிராமண வரன் தேவை. குழந்தை இல்லாத மனைவியை இழந்தவர்களும், விவாகரத்து ஆனவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 24481

■ Alliance invited for fair, Vadama, Athreya, Ashwathi, B.E. Electronics girl, 29/158 working MNC, Bangalore from professionals, engineers/C.A/MBA. 31 - 35, working India or abroad. Box No. 24482

■ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், கிருத்திகை, வயது 35, பஞ்சாயத்து யூனியன் அலுவலகத்தில் (அரசு பணி) டைபிஸ்ட்டாக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில, எல்.ஐ.சி, வங்கி, நல்ல கம்பெனியில் வேலை செய்யும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24483

■ Alliance for Iyer girl Koundinya, Makam, 5.4"/39/M.D. (Gynaecology) employed Bahrain from well qualified boys employed preferably in Gulf. Reply with horoscope and family details to Box No. 24484

■ For Iyer Brahmin lady, 35 divorcee issueless, employed domestically well trained. Decently employed good natured accomodative person may contact with horoscope full details. Religion, caste no bar. Vegetarians/divorcee issueless also considered. Box No. 24485

■ Thondamandala Mudaliar, Saiva parents need self supportive groom for their daughter 24, +2 steno working, very fair, slim, home loving. No dowry. Simple marriage. Box No. 24486

■ Balija Naidu, Pooram, 28/150/DCSE, B.Com/fair and good looking divorcee (issueless) wants widower/divorcee well settled engineers can apply. Box No. 24487

■ சோழிய வெள்ளாளப் பிள்ளை, 24/164/எம்.எஸ்ஸி., பி.எட் (பிருகசீரிஷம்) படித்துள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு (மாநிறம்) அதே இனத்தை சார்ந்த அரசு உத்தியோகத்திலுள்ள இஞ்சினியர், பேங்க் ஆபீசர், மேனேஜர் நல்ல தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் நற்பண்புள்ள பட்டதாரி வரன் 30 வயதிற்குள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24488

■ சைவ வெள்ளாளர், துலாம், அஸ்வினி, 31/155/ எம்.ஏ., பி.எட்., (எம்.எட்), பெண்ணுக்கு 38 வயதுக்குட் பட்ட படித்த வேலையில் உள்ள பண்பான எளிய குடும் பத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 24489

■ Vannia Kula Kshatriya only child high property M.Com., 23/160 very fair, good looking respectable family, seeks professionally well qualified, smart, good habits groom below 30 same caste. Horoscope, biodata Box No. 24490

■ Reddy girl, Uthiram, 23/5.2" own house, slim, fair, god fearing, SSLC, typing English/Tamil Senior grade, slight deaf, seeks well qualified employed groom. Send horoscope to Box No. 24491

■ Wanted a good alliance from B.E., MBA, Post graduate with computer qualification, well placed boy for a girl, Moolam 4th padam, 23/160 MBA with computer knowledge. Father Karkathar, mother Yadhava. Reply with horoscope and bio-data to Box No. 24492

■ அழகு, ஒழுக்கம், இளமைத் தோற்றம் கொண்ட தமிழ் அய்யர், கௌசிக கோத்திரம், வடமாள், அரசாங்கப் பணி பெண்ணுக்கு (பி.லிட்/43/8000/-) தகுதிக் கேற்ற வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பட்டதாரி நிர்பந்தமில்லை. விவரமாக ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 24493

■ Kannadya Naicker girl, M.Sc., M.Phil. Physics, 33 years, completing doctorate in a Foreign University by 1998, slim, fair, willing to settle abroad. Caste no bar. Send horoscope to Box No. 24494

■ Fair, young-looking, disciplined, Kousika, Vadama, Tamil Iyer girl, 37/8000/- graduate, higher typewriting/ shorthand, Central Govrernment, seeks suitable alliance. Subsects/graduation not a constraint. Horoscope must. Box No. 24495

■ Arcot Mudaliyar, Magam, chevvai dosham, 26/161/ 5000/- M.Sc. (Chemistry). PGDCA, employed in a limited firm, Chennai, seeks alliance from well educated, well employed boys. (pvt./public ltd, State/ Central Govt.) Contact Ph: 2378963. Reply Box No. 24496

■ தஞ்சை சைவ வெள்ளாளர், புனர்பூசம், 24/5.4"/ (பி.ஏ.) மாநிறம், மன்னார்குடியில் சொந்த வீடு (மூத்த சகோதரர் அமெரிக்காவில் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர்) உள்ள பெண்ணுக்கு பி.ஈ. அல்லது டிப்ளமோ இன்ஜினியர், கம்பெனி அல்லது கம்ப்யூட்டர் துறையில் சொந்த பிஸினஸ் செய்யும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24497

■ சோழிய வெள்ளாளர், 21 வயது, 5 அடி உயரம், அசுவதி நட்சத்திரம், அழகிய பட்டதாரி பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த அரசு வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரம் ஆகிய வற்றுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24499

■ Iyer, good looking girl, 36/165 cms, Avittam, Bharadwaja, M.A., B.Ed, teacher (separated after 20 days of marriage and divorceed) invites horoscopes from qualified and well employed Brahmin grooms below 45 years. Gothram no bar. Reply Box No. 24500

■ Tamil Iyer girl, Brahacharanam, 25/5.4" M.Sc., Haritha, Sadayam, fair clerk Foreign Bank in Mumbai, seeks professionally qualified handsome boy from same sect preferably working as executive in any multinational bank/company below 31 years. Send horoscope to Box No. 24501

■ தென்கலை அய்யங்கார், பாரத்வாஜம், திருவோணம் 4-ம் பாதம், 33 வயது, பட்டதாரி, தனியார் நிறுவனத்தில் பணி. திருமணமாகி 10 தினங்களுக்குள் கணவரைப் பிரிந்து சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவள். தாரம் இழந்த/ விவாகரத்து ஆன, குழந்தைகள் இல்லாத, நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள அய்யங்கார்/அய்யர் மற்றும் பிராமண சமூகத்தை சேர்ந்தவர்கள் விண்ணப்பிக்க லாம். பெட்டி எண் : 24502

■ Alliance for Iyer girl M.A., MBA (USA), tall, good looking, greencard holder, well employed in Boston USA from tall professionally qualified grooms in mid forties settled USA. Tel : 022 - 7660229. Box No. 24503

■ Wanted alliance from Brahmin boy, MCA, (Iyer/ Iyengar) below 30, with MCA, good natured clean habits decently employed at Chennai for MCA girl, 24/153 Moolam II with Iyer Mudaliar parentage following Brahmin customes. Box No. 24504

■ தென்கலை, பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, 39/5 அடி, சட்டப்படி விவாகரத்தான குழந்தையில்லாத குடும்பப்பாங்கான தெய்வ பக்தியுள்ள பெண்ணிற்கு 46 வயதுக்கு உட்பட்ட பிராமண வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 24505

■ தஞ்சை சைவப்பிள்ளை, சுவாதி, எம்.எஸ்ஸி., எம். ஃபில், 25/155 செ.மீ. சென்னை கல்லூரியில் விரி வுரையாளர் பெண்ணுக்கு Engineer/MCA/MBA/CA மத்திய/மாநில/தனியார் நிறுவனம்/கல்லூரி பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. தொலைபேசி எண் : 2380107. பெட்டி எண் : 24506

■ கார்காத்த வெள்ளாழர், பிள்ளை, சைவம், மூலம், செவ்வாய் தோஷம், பி.எஸ்ஸி, 28/160 தற்காலிக வேலை சென்னை, சிவப்பு, மெலிந்த அழகான பெண் ணுக்கு தகுந்த இதே இன சைவ உட்பிரிவு அரசு/தனி யார் பணியிலுள்ள 33 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் ஜாத கத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24507

■ Palghat Iyer, Astasahasram, Kasyapa, Chitthirai 2nd, 24/165 cms. B.A Corporate Secretaryship, PGDCS, Diploma in beauty culture, fair, intelligent girl seeks computer software engineer grooms. Subsect no bar. Box No. 24509

■ ஆற்காடு முதலியார், அவிட்டம், வயது 33, படிப்பு பி.எஸ்ஸி., எம்.பி.பி.எஸ், மாநிறமுள்ள பெண்ணுக்கு இஞ்ஜினியர், டாக்டர் அல்லது சி.ஏ. படித்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விபரங்களுக்கு தொடர்பு

கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 24510

■ Alliance invited with horoscope for Koundya, Velanadu, Telugu Brahmin girl, 23/5.4" B.E. fair, from, post graduate professionals well employed Telugu Brahmin, Subsect no bar. Apply to Box No. 24511

■ தமிழ், தெலுங்கு, ஆங்கிலம், ஹிந்தி, மார்வாரி மொழிகள் தெரிந்த, சமையல் கலையிலும் தேர்ச்சி பெற்ற, தாய் தந்தை இல்லாத அனாதை, ஏழை, 24 வயது முதலியார் பெண்ணிற்கு, பெரிய மனம் படைத்த நல்ல வேலையிலுள்ள இந்து மத வரன் தேவை. போன்: 8591636. பெட்டி எண் : 24512

■ தாய் ஐயர் வடமாள், தந்தை மஹாராஷ்டிரா ராவ், தந்தை இல்லை. உத்திரம், 24/160/2000/- தனியார் கம்பெனி வேலையில் உள்ள பெண்ணுக்கு பிராமண/சைவ குடும்பத்தை சேர்ந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 24513

■ Iyer, Gurukkal, Koicikam, Bharani, B.Sc., HDSE (MCA) 23/154 employed girl seeks well qualified settled professional boys. Subsect no bar. Box No. 24514

■ Mukkulathoor, Agambadiyar (Servai) Moolam IV padam, Salem College Lecturer in Chemistry. 33/7000/- seeks alliance from employed grooms State/Central or Banks etc., of Salem/Coimbatore Districts. Subsects no bar. Box No. 24515

■ Iyer, Vadamal, Kashyapa Gothram, Avittam, 21/5.1"/+2/Praveen/Hindi speaking seeks well employed bridegroom. Reply with horoscope to S. Mani, Mani Padmam, Amman Nagar, Melmonavoor, Vellore - 632 010. Ph : 28467.

■ Iyer, Vadama, Bharadwaja, Uthiradam, slim, very fair girl B.Sc., DCA, 22/155 seeks boys below 28. Subsect no bar. Well qualified. Send horoscope. Contact V. Rajagopal, Officer, Canara Bank, Teppakulam, Trichy - 620 002.

■ பிரஹசரணம், ஐயர், கௌண்டின்யம், திருவாதிரை, 23/160 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி, ஸ்டேட்டிஸ்டிக், (இன்டர் சி.ஏ.) மியூசிக், சுத்த ஜாதகம் உள்ள பெண்ணிற்கு வங்கி, எல்.ஐ.சி. சி.ஏ., அரசுத்துறை, பி.ஈ. மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். கே. ராமநாதன், 7, அக்ரஹாரம், ஓமலூர், சேலம் - 636 455. போன் : 20163.

■ பலிஜா நாயுடு, பி.காம், 33 வயது, அசுவதி நட்சத்திரம் கொண்ட மணமகளுக்கு இதே இனத்தைச் சார்ந்த அரசு/தனியார்/சுயதொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. முகவரி : R. Krishnan, 12-B, S.N. High Road, Arch House, Tirunelveli Town - 6.

■ Alliance invited from non Kousika Gothram for girl 23, good looking, graduate, computer trained, hailing from very good family. Send horoscope to K. Ramachandran, No. 14, 2nd Street, Venkateswara Nagar, Adyar, Chennai - 20. Tel : 4919939.

■ Madhwa Kannada Brahmin, Bharadwaja, 28, 5.2" Pooradam, B.Sc (Maths) PGDCA, employed in company, seeks employed Brahmin bridegroom. Send horoscope details to Renganathan, 25A, Bharathiyar 2nd Street (South), Palavanthangal, Chennai - 600 114.

■ Alliance invited for fair, good looking girl Vadamal, Bharadwaja, Aswathi, 23 yrs., 169 cms. B.E. (Hons) BITS Pilani, working Soft ware professional in Dubai, from fair professionally qualified well settled grooms in US. G. Ghanesh, L31/3, 26th Cross Street, Besant Nagar, Chennai - 600 090. Phone : 4916277.

■ Telugu Brahmin, Mulakanadu, Kousikam, Revathi, 30/5.2"/B.Com/D.D.P., private employment, fair girl, seeks suitable boy, decently employed. Subsect no bar. Contact N. Sivakamasundari, No. 10, 1st Street, North Thirumalai Nagar, ICF, Chennai - 600 049.

■ Srivatsa, Ashtasahasram, Pooradam 1st, 23/172 fair, beautiful graduate, homely girl, vocal, Dip. in Dress Design, regular income, seeks Iyer groom upto 30. Contact R. Krishnamurthy, 10-15-16, Kotakommala Layout, Tirupathi - 517 501. Phone : 22820.

■ Vadama, Haritha, Rohini, 1965, 170 cms, M.Com, very fair, very good looking, private employed, decent salary. Requires handsome groom below 37, well qualified, well employed. Contact Subramanyam, 13, 4th D Main Road, Mahalakshmi Layout further extension, Bangalore - 560 086.

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், கன்வ கோத்திரம், அவிட்டம், 26, 5.2" 5000/- B.Sc., C.A., PGDCA படித்த மாநிறமான பெண்ணுக்கு சென்னையில் வேலையில் உள்ள சமமாக படித்து வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. Srinivasan, Plot No. 22, PNB காலனி, திருமுருகன் சாலை, சிட்லபாக்கம், சென்னை - 64. போன் : 2387363

■ வடமாள், கௌசிகம், மூலம், 21/5.5"/பி.காம் NIIT வேலையில் இருக்கும் பெண்ணிற்கு CA, MBA, BE or professionally qualified மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 4943179. S. Shanmugasundaram, 51, TSV Koil Street, Mylapore, Chennai - 4.

■ நெல்லை சைவ வேளாளர், 26/155 கார்த்திகை, M.Com, PGDCA, ICWA (Inter) தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை. பணியிலுள்ள தகுந்த படித்த மணமகன் தேவை. விவரங்களுடனும், ஜாதகத்துடனும் தொடர்பு கொள்ளவும். எம். சேதுராமன், 5/436, குமரன் குறுக்குத் தெரு, சதாசிவ நகர், மதுரை - 625 020. போன் : 652781.

■ Alliance invited from professionally qualified/employed groom between 32 - 36 age for Athreya/Ayilyam, 31/160, wheatish complexion (Albino) Tamil, Vadama, post graduate girl working as Principal at Hyderabad, own's house. Contact Chandran, 112, Natesa Nagar, Virugambakkam, Chennai - 600 092.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், பரணி, எம்.ஏ, 24/160, சுத்த ஜாதகம் பெண்ணுக்கு பட்டப்படிப்புடன் நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எஸ். பாலகிருஷ்ணன், D/109-F, சங்கீதா காலனி, அசோக் பில்லர் சாலை, கலைஞர் நகர், சென்னை - 600 078. தொலைபேசி : 4830691.

■ Alliance for Vadamal, Vathoola, Sadhayam II padam, B.A., + Hindi (Praveen), very fair, good looking girl, 24/5.6" preferably engineer, C.A., Bank employed. Correspond S. Ramamurthy, 30, East Street, Krishnarayapuram - 639 102. Karur District.

■ Alliance for Bharadwajam, Vadama, Punarpoosam, Kadaga Rasi, Diploma in music, 28/148, Iyer girl, seeks suitable alliance. Subsect no bar. Contact 4423088.

■ Alliance for Srivatsa, Thiruvonam, B.Com, employed, 21/150, Iyer girl, seeks suitable alliance. Subsect no bar. Contact 4423088.

■ Alliance for Kashyapa, Rohini, M.Sc (Microbio) 24/152, slight limp, Iyer girl, working as lecturer in Bangalore, seeks suitable boy post graduate/professional (within 29 years). Subsect acceptable. Contact Phone : 080/3436656.

■ தெலுங்கு தென்கலை அய்யங்கார், பாரத்வாஜா, சதயம், கண்பார்வையில்லாத 160 செ.மீ./38/எம்.ஏ., பி.எச்டி, அரசுக் கல்லூரி விரிவுரையாளர் பெண்ணுக்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள, எவ்விதக் குறைபாடு மில்லாத வயது 38 - 42க்குள் உள்ள படித்த பிராமணப் பையன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். K. Rajagopalan, Plot No. 95, Door No. 43, Charles Nagar, Pudukottai - 622 005.

■ Alliance for Sourashtra girl, 25/5.4"/13,000/- Kettai 1st padam, Saliyarishi Gothram employed in computer firm MNC Bangalore, brown complexion, seeks alliance in same community, B.E./M.Tech/MCA/MBBS upto 28/29. Send horoscope, bio-data. Contact N.T. Kuppusamy, 4C/703, 4th Cross, HRBR Layout, 80 ft. Road, Kalyan Nagar 1st Block, Bangalore - 560 043.

■ Vokkaliga Gowda Bank employee, 25/162 B.Com, ICWA, smart, beautiful girl seeks alliance from well employed Chennai/Bangalore based grooms. Contact P.B. No. 2498, Chennai - 600 029.

■ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, 27/58", நல்ல நிறமுள்ள, குடும்பக் காரியங்களை நன்கு செய்யக் கூடிய, பார்வையில் சிறிது குறையுள்ள நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. தொடர்பு கொள்க: என். ஸ்ரீதரன், 92, 29வது தெரு, சங்கர் நகர், பம்மல், சென்னை - 75.

■ Post graduate girl, employed in Multinational Finance Company, Delhi, Srivatsam, (Vadama), 23/5.4" Thiruvonam, seeking alliance from professionally qualified boys (CA/MBA/C.S. Engineers) preferably Palghat Brahmin. K.P. Dhandapani, C-4/40A, Lawrence Road, Delhi - 35. Ph : 7106535.

■ தேவர் + நாயுடு, உத்திராடம், மகர ராசி, 23, +2, 165 செ.மீ. நிரந்தர பணி 4000/- தகுந்த அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. E. குருநாதன், 38, மாம்பலம் போலீஸ் குவார்டர்ஸ், சென்னை - 17.

■ முதலியார், துளுவ வேளாளர், 29/5.3"/2500/- பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., டீச்சராக பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு பட்டதாரி, நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. கே. குருசாமி, 281, ஹரிஹரன், பஜார் ரோடு, பொன்னேரி - 601 204. போன் : 04119/73436.

■ மகம், கபி, பிரஹசரணம், சிவந்த, அழகிய (பி.ஏ. முதல் வருடம்) 5 அடி, 23 வயது பெண்ணுக்கு 28 வயதுக்குள் உள்ள நிரந்தர வருமானமுள்ள மணமகன் தேவை. கே. மூர்த்தி, எம். 44/7, காஸ்மோபாலிடன் காலனி, வெஸ்ட் அவின்யூ, காமராஜ் நகர், திருவான்மியூர், சென்னை - 41.

■ Alliance invited from educated decently employed Delhi based boys below 30 yrs. for Iyer girl Vadamal, Bharadwaja, Uthiram (1), 23 yrs/150 cms, graduate, steno, Central Govt. New Delhi. Subsect no bar. Reply with horoscope to Balasubramanian, 17, Bharati Nagar, Ambattur, Chennai - 53.

■ Alliance invited for Iyer, Vadamal, Srivatsam, Hastham, North Arcot, Poona based girl, B.Sc., Dip. in Comp. from Iyer boys qualified, well employed below 30. Contact Sathyanarayanan A.R. Plot 450, Sector 27, Pune - 411 044.

■ கார்காத்தார், சைவப்பிள்ளை, பூராடம், 24/150 செ.மீ. எம்.காம்., டி.சி.ஏ. தனியார் துறையில் ஸ்டெனோவாக பணிபுரியும் மணமகளுக்கு, மத்திய/மாநில அரசில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. Bio-data ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். எஸ். சுபாஸ்போஸ், A2/139F, கைலாசபுரம், திருச்சி - 620 014.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Madhwa Kannada Brahmin, Aruvelu, Srivatsa Gothram, graduate sons 38, 34 reputed concerns Poosam, Hastham respectively. Graduate daughters 31, 29 reputed concerns Poosam, Mrigasirsham respectively. Mutual or separate alliance invited early. Box No. 30447

■ Iyer Brahacharanam, Gowthamam, Swathi, 29/5.9"/6000/- Rlys. settled at Chennai, seeks fair, employed girl in Central/State/LIC/Bank/Public Sector. Girl employed in LIC. Tiruvonam, 25/5.4"/5000/- prefer Govt/LIC/Bank/Public Sector Offier. (Tel. 6259187) Contact Box No. 30449

■ Educated employed alliance for Sourashtra, Sownaga Gothram, daughter fair, Uthiradam, chevvai dosham, B.Com, 29/5.2"/1200/- computer operator, son, Thiruvonam, chevvai dosham, B.Sc, 28, Steno, Central Government. Phone : 044/2455420. Box No. 30450

■ பிரஹசரணம், கர்க, புனர்வசு, 46/167/7200/-, விவாகமான ஒரு மாதத்தில் விவாகரத்தானவர், நல்ல குடும்பத்து பெண் 35 - 38க்குள் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. விதவை, விவாகரத்தானவர் மன்னிக்கவும். பெண்: 39/152/6000/- உத்திரட்டாதி (P.G.) மாற்றல் இல்லாத கவர்மெண்ட் உத்யோகம், 45க்குள் நல்ல குடும்பத்து, நற்குணம் படைத்த பையன் தேவை. தாரமிழந்தவர், விவாகரத்தானவர் தேவையில்லை. S. Narayanan, 25A, 4 East Abiramapuram II Street, Mylapore, Chennai - 600 004.

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Chief Administrative Officer : 2345621
Annual Subscription : India Rs. 120/-; Overseas : Rs. 700/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 60/-; Overseas : Rs. 350/- (Air Mail)

Rasna
ROYAL



ஃப்ளாரிடா ஆரஞ்சு

ரஞ்சு க்ரேப், இங்க்லீஷ் ஸ்ட்ராபெரி மற்றும் ஸ்விஸ் செர்ரி சுவைகளிலும் கிடைக்கிறது. 32 கிளாஸ்கள் தயாரிக்கலாம்.



சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

❊ தங்க நகைகள் ❊ ஜவுளிகள் ❊ பாத்திரங்கள்

ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

Swami P.P

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309 75 * Registered No. TN / MS (S) 231/97 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka